O RECOVERY KERNEL.

Dancefloor Intelligence Series.

MOVE

O Guía de Festivais e Clubs de Baile.

Coloca o teléfono. Ya sabes onde estás.

Non se require instrución de baile formal.

Sen elevacións específicas. Sen mariposas nun moinho. Sen resucitacións dos estilos de MTV con "pelo de centro comercial".

Unha base. Un mapa de BPM. Movementos emprestados do tango e do cha-cha. E a regra que resolve todo.

Por que este guías existe.

O CENTURIÓN: As drogas non che fan un mellor bailarín. Fanche que non te importe que non o sexas.

Dúas cousas arruínan a festa para as persoas que non están a usar substancias. A primeira é o móbil. A segunda é a convicción privada de que todo o mundo sabe bailar e elas non.

Ambos son solucionables. O problema do teléfono é solucionable sabendo o que facer cos teus brazos. A convicción é solucionable entendendo que a maioría da xente nunhas pistas de baile está facendo exactamente tres cousas e chamándoo "bailar", e que esas tres cousas, feitas con intención e adaptadas á música, son realmente máis do suficiente.

As drogas non solucionan a falta de coñecemento sobre como moverse. Solucionan a falta de preocupación por descoñecer como moverse. Esta é a realidade farmacolóxica da inhibición social do MDMA e da quietude corticolímbica do alcohol. A autoconsciencia que fai que a pista de baile se sinta como unha audición desaparece coa substancia e regresa coa sobriedade. A aproximación do Recovery Kernel: proporcionar ao corpo ferramentas reais para que a autoconsciencia non teña nada en que traballar.

O problema do aburrimento tamén é real. Hai unha calidade específica de monotonía: esperar entre os momentos emocionantes, esperar a que a enerxía da

multitude aumente, esperar a que a persoa doutra parte da sala mire. Nese momento, o teléfono ou as substancias poden converterse na opción máis sinxela. A danza é outra solución. O contacto físico activo coa música é moito máis interesante que usar o teléfono. Esta guía ofrece unha estrutura para ese contacto.

SECTION 0

ANTES DE DANZAR: COÑECE O ESPAZO.

O paseo aéreo · Oxíxeno e CO_2 · Hidratación Distancia · Estacións de descanso · Filas indianas.

Recorre a habitación antes de ocupala.

Cinco minutos de orientación á chegada poden evitar unha hora de problemas máis tarde. Sabe onde está o aire. Sabe onde está a auga. Sabe a onde ir cando o corpo necesite algo que a música non lle pode proporcionar.

O protocolo de chegada: primeiro, percorre a habitación.

O CENTURIÓN — Cada piloto revisa a aeronave antes da despegue. Cada mariñeiro revisa as cartas náuticas. Recorra o lugar.

A primeira cousa que se debe facer ao chegar a calquera local de festa, club ou espazo de evento non é ir á barra, non é buscar a pista de baile e non é comprobar quen está tocando. É camiñar polo perímetro do espazo con atención. Isto leva cinco minutos. Proporciona información que estará indisponíbel ou será moito máis difícil de obter unha vez que o local se enche, cando as luces se aten e cando o estado físico da persoa cambia.

Non é paranoia. É orientación: o mesmo que fai todo viaxeiro con experiencia nun novo hotel, cada piloto antes da saída, cada mariñeiro antes de saír do porto. Coñeza a xeografía antes de necesitarla para navegar urxentemente.

O percorrido de orientación de cinco puntos.

Punto.	O que buscar e lembrar: * [Lista de elementos a buscar e lembrar]	Por que é importante especificamente?

1. Saídas de emerxencia.	Contádeses. Anota a súa localización relativa á túa probable posición no baile. Debe haber polo menos dous visibles desde calquera punto do principal salón. Indica se están alarmados (están), o que significa que usalos en situacións non de emerxencia non forma parte do plan, pero saber onde están é importante.	Nunha emerxencia con multitude—incendio, pánico, masa humana—o movemento natural é cara á entrada. A entrada é o lugar máis perigoso ao que ir. Coñecer as saídas alternativas é a diferenza entre o refuxio da multitude e a túa decisión.
2. Estación de asistencia médica / primeiros auxilios.	Normalmente está situado preto da entrada principal, preto dunha sala de descanso ou ben sinalizado. En festivais grandes, é unha tenda ou unha zona claramente identificada. Nos clubs, adoita estar atendido por persoal de primeiros auxilios contratado polos promotores, preto da porta. Anota a súa localización, mesmo que non teñas intención de utilizala.	Se alguén que está contigo necesita atención médica, ou se vostede mesmo precisa dela, o camiño cara á estación médica nun lugar con moita xente non é un bo momento para comezar a buscar axuda. Localice a estación cando o lugar estea tranquilo e vostede estea sórbrio.
3. Hidratación.	Auga gratuíta: Os locais do Reino Unido están legalmente obrigados a proporcionar auga gratuíta. A maioría dos principais escenarios de festivais teñen puntos de acceso á auga. Saiba onde está o bar que ofrece auga — especificamente, cal é o bar, non só "o bar". Saiba se hai grifos de auga gratuítos (comúns nos festivais do Reino Unido, menos comúns en Europa). Coñeza a lonxitude da cola en diferentes momentos da noite (aumenta significativamente despois da medianoche).	A un ritmo de 500 ml por hora de baile con electrolitos, terás que hidratarte varias veces. Saber o camiño máis rápido desde a túa posición preferida na pista de baile ata a auga é un cálculo práctico que se converte en algo realmente importante ao cabo de tres horas.
4. Baño	Os baños principais e calquera baño secundario. Os clubs adoitan ter baños en varios niveis ou en varios lugares, pero a maioría da xente só utiliza un deles, o que significa que o segundo conxunto é case sempre menos utilizado. Coñeza ambos. Saiba como chegar ata eles desde a pista de baile na escuridade, cando o local está cheo, cando a música está alta e a orientación é máis difícil.	O MDMA aumenta a sensación de urxencia. O GHB pode afectar a sensación da vexiga. Os estimulantes afectan á urxencia. Saber onde está o baño cando non é aínda urxente significa que non estás navegando nun local escuro e abarrotado nun estado alterado, buscando un sinal que non podes ler.

5. Áreas de descanso/asento.	A sala de relax, se existe unha. A zona exterior para fumar (frequentemente o espazo máis tranquilo e menos conxestionado nun local). Calquera asento preto das beiras do local. Repisas, escaleiras, plataformas que proporcionen un lugar para sentarse. As áreas coa maior corrente de aire (cerca dos sistemas de ventilación, preto das portas a outros espazos, preto das paredes exteriores).	No sección 6 da guía de baile: un paso completo a 150 BPM quema entre 450 e 600 calorías por hora. O corpo necesitará descanso. Saber onde ir antes de que esa necesidade se faga urxente evita o paseo descoordinado por unha discoteca chea, no seu momento de maior afluencia, buscando un lugar para sentarse.

A lectura da capacidade e a densidade de multitudes.

Parte do percorrido polo local consiste en observar a densidade actual da xentilizada e estimar como será esta densidade dentro de dúas, catro e seis horas. Isto determina onde te posicionas na pista de baile durante todo o evento, e ten unha razón fisiolóxica directa que vai máis aló da práctica.

Densidade de multitudes.	Que aspecto ten.	O que significa fisioloxicamente.
Escaso - chegada temperá ou local amplo en relación co número de asistentes.	Podes estender ambos os brazos sen tocar a ninguén. Hai un espazo claro entre os grupos.	Óptimo. Total liberdade de movemento. Máxima ventilación arredor do corpo. O espazo para bailar é o máis accesible e o máis agradable con esta densidade. É por iso que chegar cedo e asegurar unha boa posición vale a pena.
Espazo cómodo, preto de alcanzar a súa densidade social.	Mantén unha distancia de brazo entre ti e a persoa descoñecida máis próxima. Podes moverte libremente, pero es consciente da presenza doutras persoas.	O movemento é posible en todas as direccións. A concentración de CO_2 é normal. A temperatura é controlable. Esta é a densidade ideal para unha boa noite.
Cheo, con a capacidade máxima ou case máxima.	Xente a xente. O movemento é posible, pero está determinado tanto polo fluxo da multitude como pola elección persoal. Podes sentir o calor corporal das persoas que te rodean inmediatamente.	O CO_2 comeza a aumentar. A regulación da temperatura convértese nunha tarefa máis difícil. O vocabulario de movemento redúcese ao que o espazo permite: pequenos pasos, non pasos amplios. Se xa estás nesta densidade cando

		chegas: busca as beiras, busca o fluxo de aire, atopa o teu espazo antes de avanzar cara ao centro.
Densidade de compactación — superior á capacidade segura.	Non podes levantar os brazos libremente. A multitude móvese como unha unidade. Sentes presión desde múltiples direccións simultaneamente.	Peliroso. O nivel de CO_2 está significativamente elevado. A regulación da temperatura falla. Non acrescentes o teu peso no centro. Móvete cara ás beiras, diríxete cara as saídas ou sae. Esta densidade nun local con mala ventilación é un evento médico que está a piques de ocorrer.

A cuestión do oxíxeno/CO_2: por que a densidade de persoas afecta a como te sentes.

O CENTURIÓN — A cefalea non é sempre causada por sustancias. Ás veces, é o aire.

O aire normal contén aproximadamente 0,04% de dióxido de carbono (400 partes por millón). Nun local ben ventilado, o CO_2 permanece preto deste nivel independentemente do tamaño da multitude. Nun espazo interior mal ventilado—especialmente locais situados en sótanos, habitacións con techos baixos ou calquera local onde a circulación do aire non estea adecuadamente deseñada para a multitude—o CO_2 acumúlase ao exhalar as persoas que forman a multitude.

Nivel de CO_2.	Onde isto ocorre en eventos.	O que lle pasa ao corpo?
400–800 ppm (normal ao aire libre / en espazos ben ventilados)	Escenarios de festivais ao aire libre. Espazos interiores con sistemas de ventilación adecuados. Preto das portas e paredes exteriores. Preto da cabina do DJ (normalmente, estes espazos están deseñados para ter unha mellor ventilación).	Normal. Non ten efecto na cognición nin na fisioloxía especificamente debido ao CO_2.
800–2000 ppm (espazo interior ocupado).	Cualquera local pechado con moita xente e ventilación moderada. A maioría dos clubs durante as horas punta, especialmente no centro da pista de baile.	A 1000 ppm: documentáronse efectos cognitivos leves en estudos controlados — un proceso de toma de decisión lixeiramente máis lento. A 1500–2000 ppm: maior susceptibilidade a dores de cabeza, aumento leve da fatiga. Estes efectos son sutís pero poden agravarse coa deshidratación, o calor e a exposición a substancias.
2000–5000 ppm (ventilación deficiente, multitude compacta)	Espazos subterráneos con capacidade máxima. Salas con mala ventilación. O centro dunha multitude moi densa nun evento interior. Calquera local onde se poida ver condensación nas paredes ou no teito debido á humidade da xente.	Dor de cabeza que aparece máis rápido do esperado. Vertixe que parece desproporcionado. Alteración do xuízo que se sente diferente aos efectos das substancias. Aumento da frecuencia respiratoria. Fatiga que aparece antes do que a actividade física xustificaría. Estes síntomas adoitan atribuírse ás

		substancias, pero poden ser o aire.
5000+ ppm (inseguro — raro, pero posible).	Espazos pequenos e pouco ventilados, especialmente habitacións en sótanos con moi pouca capacidade. Non é común noutros locais xestionados profesionalmente, pero está documentado en eventos non autorizados ou mal xestionados.	Mareos importantes, dificultade para respirar, aumento da frecuencia cardíaca, alteración do xuízo. Este é un problema relacionado co lugar e require saír. Se varias persoas preto de ti mostran estes síntomas ao mesmo tempo: o problema está no aire, non só nas substancias.

Como Mellorar a Calidade do Aire en Calquera Espazo

* Identifique as fontes de contaminación.
* Aumente a ventilación.
* Use purificadores de aire.
* Manteña o espazo limpo.
* Evite produtos químicos agresivos.
* Considera a vexetación interior.

Non podes cambiar a ventilación do local. Podes posicionarte nun lugar onde o aire xa sexa mellor:

- Perto da cabina do DJ: os locais deben protexer ao DJ do calor e do CO_2 durante períodos prolongados. A ventilación preto da posición do DJ é case sempre mellor que no centro da pista de baile.
- Cerca das paredes externas, o CO_2 é máis denso cara ao centro dunha habitación e dispérsase cara ás paredes onde entra o aire. A beira da pista de baile preto dunha parede externa ten unha calidade de aire mediblemente mellor que o centro.
- Preto das portas que conectan con outros espazos — cada espazo conectado proporciona un camiño de intercambio de aire. A área entre as habitacións ten mellor aire que o interior de calquera das habitacións.
- Posicións elevadas: o CO_2 é lixeiramente máis pesado que o aire, pero nunha multitude en movemento este efecto é mínimo. Con todo, a plataforma elevada ou a zona do balcón normalmente teñen unha mellor ventilación por deseño.
- Perto de calquera unidade de tratamento de aire, saída de aire ou ventilador visíbel, sente o fluxo de aire. O aire en movemento significa unha mellor renovación do dióxido de carbono. A diferenza de temperatura preto dunha unidade de tratamento de aire que funciona é perceptible mesmo nun ambiente cálido.

- Espazos exteriores: zona de fumeiro ao aire libre, terraza exterior, escenario ao aire libre. O nivel de CO_2 nos espazos exteriores é sempre o ambiente. Se aparece dor de cabeza, mareo ou fatiga inexplicable no interior: saia ao aire libre durante dez minutos antes de atribuír todo ás substancias.

O efecto combinado: CO_2 + MDMA + calor + deshidratación + mala nutrición producen unha carga fisiolóxica combinada. Identificar cal é o compoñente dominante e abordalo require saber que o CO_2 é un dos compoñentes. A persoa que sae á zona exterior durante dez minutos e se sente moito máis ben identificou que a calidade do aire foi un factor importante, non só as substancias.

O Mapa da Distancia de Hidratación.

O CENTURIÓN — Planifica a ruta cando non a necesites. Camíñaola cando si a necesites.

O mapa de hidratación é práctico e específico. Durante o percorrido do evento, identifica e camiña fisicamente ata cada un dos seguintes lugares para que coñezas a ruta no teu corpo, non só na túa cabeza:

Estación.	**Que observar durante a camiñada:** * **Observa o teu entorno.** * **Presta atención aos detalles.** * **Toma notas sobre as cousas que ves.** * **Fai fotos ou debuxos das cousas que che chaman a atención.** * **Comparte as túas observacións con outros.**	**A estratexia de temporización.**
Auga gratuíta / punto de auga.	Localización. Se hai cola na chegada (temprano = curta; pico = longa). Se hai múltiples fontes ou unha só. Se a auga está fría. Se é necesario traer o teu propio vaso.	Hidrata de forma proactiva: antes de que chegue a sede. A sensación de sede nun evento ruidoso e quente adoita chegar máis tarde. O obxectivo é consumir 500 ml cada hora durante a actividade física, como bailar, e incluír electrolitos. Non esperes a que a boca seca te indique que debes ir buscar auga.
Bar máis preto da túa posición na pista de baile.	Que bar ten o percorrido máis curto desde a miña posición preferida? Que bar ofrece as opcións sen alcol máis fiables? Que bar ten a cola máis curta a que hora (normalmente non son iguais en lonxitude de cola)?	O sistema de "compañeiro de hidratación": unha persoa permanece na pista de baile, outra vai á barra. Establecedo antes da hora punta das colas. A persoa que abandone a pista de baile no momento áxite do evento para facer cola polo auga perderá o mellor momento. Planificad a viaxe para hidratarse durante as transicións entre temas ou cando a enerxía da festa diminúe.
Baño (micción).	Ambos conxuntos de baños, se	A presión do tempo é moi

	hai dous. O tempo de viaxe desde a pista de baile (conta os pasos literalmente). O tempo de espera no momento de maior afluencia da noite (normalmente entre as 1 e as 3 da madrugada nos clubs).	importante cando se usan MDMA, diuréticos ou cando se bebe moita auga. Saber que o baño está a 45 segundos de distancia e subir as escaleiras, fronte aos 3 minutos que levaría atravesar a multitude na outra dirección, permite tomar unha decisión racional en lugar de entrar en pánico.
Área de descanso e asento.	A sala de relax, se existe unha. A zona para fumar con asentos. Calquera banco ou beirada. A distancia e a ruta desde o principal espazo de baile.	O corpo necesita descanso de forma proactiva. Da Sección 6 da guía de baile: durante o movemento de alta intensidade, o corpo está realizando un traballo real. Planifique un descanso de 10 minutos cada 90 minutos de baile. Saiba onde vai antes de ter que ir alí.

O método de "Contaxe de pasos".

Durante o percorrido de presentación, conta fisicamente os pasos desde a posición planificada da pista de baile ata cada posto. Non porque vas lembrar o número exacto, senón porque o acto físico de percorrer a ruta gravao na memoria muscular. Cando necesites auga na terceira hora, nun estado alterado e nun local escuro e conxestionado, os teus pés recordarán a ruta mesmo cando a túa navegación consciente sexa menos fiable.

- Auga: ___ pasos desde o meu punto. Dirección: ___
- Baño (proximidade): ___ pasos. Dirección: ___
- Baño (alternativa): ___ pasos. Dirección: ___
- Área de descanso: ___ pasos. Dirección: ___
- Estación médica: ___ pasos. Dirección: ___
- Saída máis próxima da pista de baile: ___ pasos. Dirección: ___.

Non é excesivo. É a mesma preparación que fan os servizos de emerxencia, o persoal dos eventos e os asistentes aos festivais con experiencia como algo habitual. Os cinco minutos dedicados ao percorrido de orientación son a medida máis eficiente de redución de danos dispoñible en calquera evento.

O contexto: Descanso proactivo fronte a colapso reactivo.

O CENTURIÓN – O corpo que descansa antes de ter que facelo é o corpo que danza ata a madrugada.

A sección 6 da Guía de Movemento establece as demandas calóricas e fisiolóxicas da danza sostida. Cando se está completamente implicado — saltos, pasos de baile, movementos rítmicos — o corpo está a traballar a unha intensidade moderada a alta. O erro que máis comete a xente é continuar a esta intensidade ata que o corpo insiste en parar, en lugar de elixir descansar antes dese momento.

Repouso reactivo (o que a maioría da xente fai).	Descanso proactivo (o que o corpo prefere).
Baila ata as pernas doan. Ignora as pernas. Baila máis. As pernas fanse máis insistentes. Eventualmente, o corpo impón a situación: a persoa necesita sentarse inmediatamente, sente mareo, ten os electrolitos esgotados ata o punto de ter calambros, ou simplemente non pode continuar. O acto de sentar que segue é unha recuperación do estrés en lugar dunha mantenza da capacidade.	Planifica un descanso de 10 minutos cada 60–90 minutos de baile activo. Sae do taboleiro de baile antes de que o corpo o demande. Senta. Bebe electrolitos. Come a banana da túa bolsa. Regresa ao taboleiro antes de que a música alcance novamente o seu punto áxido. O descanso é unha ferramenta, non unha derrota.

A sala de relaxación: Nos locais que a teñen: a sala de relaxación non é o lugar ao que vas cando a noite termina. É onde vas durante 10 minutos antes de volver á pista principal. Moitos locais deseñan deliberadamente a sala de relaxación cun volume e temperatura máis baixos. A recuperación fisiolóxica por minuto é máis rápida na sala de relaxación que nas beiras da pista de baile.

A área exterior: A zona de fumeiros ou a terraza ao aire libre é o ambiente de recuperación máis eficiente dispoñible na maioría dos locais nocturnos. Ten menor concentración de CO_2 que calquera espazo interior. Temperatura máis baixa. Menor volume sonoro. Pasar 10 minutos ao aire libre na terceira hora pode ser a diferencia entre aguantar ata as 8 da mañá e ter que irse a as 3.

O tempo de descanso: O espazo non require que a conversación pare, que a conexión se interrompa ou que a experiencia diminúa. Algúns dos diálogos máis memorables nos festivais ocorren durante os momentos de descanso. A persoa que leva catro horas bailando ten moitas cousas que dicir. O espazo de descanso é onde esas palabras son ditas.

A fila india: o gran igualador.

O CENTURIÓN — A danza que ninguén pode facer só, porque todo o mundo a fai xuntos.

Todo o que se expón neste guía ata agora aborda as habilidades individuais de baile e a confianza individual no baile. A fila india é unha excepción a todo isto. Non require ningunha habilidade individual. É explícitamente inclusiva pola súa estrutura. Supera todas as barreiras sociais na pista de baile por natureza. E é xenuinamente alegre dun xeito que é diferente de calquera outra experiencia na pista de baile.

A fila india non é unha novidade retro. É a tecnoloxía social máis eficaz na pista de baile para un propósito específico e importante: incluír ás persoas que aínda non están bailando.

A mecánica — sinxela por deseño.

O patrón de pasos.

1. Avance: dá un paso con o pé dereito.
2. Avance: dá un paso co pé esquerdo.
3. Patada: O pé dereito dá unha patada suave cara a un lado (non alta; un pequeno movemento lateral preto da altura do ximbelo).
4. Avance coa perna esquerda.
5. Avance co pé dereito.
6. Patada: O pé esquerdo dá unha patada suave cara a un lado.
7. Repite. O patrón é: paso, paso, patada — paso, paso, patada. En música de 4/4: paso no 1, paso no 2, patada no 3, paso no 4, paso no 1, patada no 2.

As mans: Sobre a cintura ou os cadril da persoa que está diante—non sobre os ombros (inestable) e non ao redor do pescozo (inxusto). As mans repousan lixeiramente nos laterais da cintura. Non é necesario ningún agarre. A conexión é presenza, non agarre.

A cabeza da fila de conga marca a dirección. A fila segue. A dirección pode cambiar en calquera momento; o que lidera sinaliza a dirección co seu corpo. O resto segue. Non se require ningunha sincronización máis aló de seguir os pés.

Unirse: A cola de conga pódese unirse en calquera punto ao longo da súa lonxitude. Desprázate ata o lateral da fila, entra detrás da última persoa e únete das mans. Estás dentro. A fila non se detén, non se ralentiza nin recoñece a incorporación; simplemente faise máis longa.

A función social: o que realmente fai a conga.

Problema no salón de baile.	Como o conga resolve iso?	Por que isto é importante no contexto do festival?
A persoa que está ao lado, agardando e non bailando: a persoa que quere formar parte da experiencia pero non sabe como entrar na pista de baile.	A fila india pode percorrer as áreas laterais, recoller ás persoas que teñen os teléfonos e incluílas na danza sen requirir que tomen unha decisión. A invitación é física: a persoa que vai diante deles na fila. O compromiso necesario é mínimo.	Inclusión sen demanda. O conga non pide máis que "pon as túas mans aquí e avanza". Este é o obstáculo máis baixo posible para a participación na pista de baile.
A tensión competitiva do desempeño individual — a sensación de estar sendo observado e avaliado como un bailarín solista.	A fila india dilúe completamente o desempeño individual. Es parte dunha cadea, non unha actuación. Ninguén está avaliando o teu cha-cha ou a túa postura de tango. A única cousa visible é a propia fila.	Para persoas con ansiedade social que están no salón de baile, e que máis comunmente usan o teléfono como unha barreira, a conga é a versión sen fármacos da desinhibición que proporciona o MDMA: participación social sen a autoconsciencia do desempeño individual.
O problema espacial: persoas que queren conectar con outros na pista de baile, pero non teñen unha razón para ir ata eles.	A fila indiaponse móvese. É o único movemento estándar na pista de baile que incorpora movemento propio. A fila indiaponse que comeza preto da cabina do DJ percorrerá todos os recunchos do local se a persoa que lidera así o decide.	Esta é a función menos valorada da fila india. Cruza grupos sociais, atravesa todo o salón de baile, recolle e incorpora persoas que estaban en espazos completamente diferentes, e crea un momento compartido que os grupos separados non poderían ter tivo sen ela.

Cando aparecen as filas indias e cando comezar unha.

Momentos naturais: As filas de conga tenden a emerxir durante:

* **O pico alegre do final da noite cando a enerxía da multitude é alta e as fronteiras sociais están no seu punto máis permeable;**
* **A transición entre DJs cando a enerxía cambia brevemente e a xente**

está menos inmersa na experiencia individual;
*** Momentos de festivais ao aire libre durante o día cando o tempo, a multitude e a música alíñanse nunha alegría comunitaria.**

Como comezar unha: Alguén ten que empezar primeiro. Agarra a man ou toca a cintura da persoa que está ao teu lado. Comeza a facer os pasos do patrón. Estira a man cara á persoa que está detrás de ti. Tres persoas forman unha fila india. A fila crecerá.

O punto óptimo de BPM: As liñas de conga funcionan mellor entre 100 e 130 BPM — tempos de música house e afrobeats onde o patrón "step-step-kick" encaixa naturalmente nos tempos que a caixa e o bombo marcan. A 150 BPM, o hard techno fai que o "step-step-kick" se faga demasiado rápido fisicamente. A 80 BPM, é demasiado lento para crear impulso.

A ruta: As mellores rutas do conga rodean a pista de baile, pasan polas zonas sociais nas beiras e regresan. O círculo recolle o máximo de persoas. A ruta lineal (directamente polo local e de volta) é máis física pero recolle menos xente.

Puxando todo xuntos: da sección 0 á sección 8.

O CENTURION — A orientación do local é o primeiro paso. A danza é todo o que segue.

O protocolo completo de movemento agora execútase da seguinte forma: chegar, percorrer a sala, mapear os cinco puntos, anotar a densidade da multitude, identificar as zonas de aire, contar os pasos ata a auga e o baño, anotar a área de descanso. Despois: atopar o ritmo, aplicar a base, igualar o BPM, tomar prestado do tango e do cha-cha cando a música así o requira, pisar forte cando a música o esixe, inclinarse cando menos é máis, deixar o teléfono, comprometerse con cada movemento, descansar antes de que o corpo o exixa, volver ao chan renovado.

E cando chegue o momento—cando as barreiras sociais se derruben, cando a enerxía da multitude alcance esa calidade específica de alegría colectiva que os bos momentos dun festival producen—comeza a fila india. Ou únete a unha que xa estea en movemento. A fila irá cara onde teña que ir. Recollerá a todos os que pase.

A SECCIÓN 0 - LISTA DE VERIFICACIÓN: COMPLETA ANTES DE QUE A MÚSICA TE ATRAIA.

☐ As saídas de emerxencia están localizadas — polo menos dúas.
☐ A localizouse unha estación de primeiros auxilios/médica.
☐ A localización de auga potable foi confirmada — a ruta foi percorrida.
☐ A localización dos baños confirmouse — principal e alternativa.
☐ Espazo de descanso / relaxado identificado.
☐ As zonas de calidade do aire están marcadas, indicando onde a ventilación é mellor.
☐ Densidade de multitudes: onde estamos agora e onde estaremos.
☐ Os pasos contados lembrábanse no corpo: auga, baño, saída.
☐ Hidratación na bolsa: electrolitos, plátano, nozes de Brasil.
☐ Descanso programado de forma proactiva — cada 60–90 minutos.
☐ **Conga de persoas: opcional, pero dispoñible cando chegue o momento.**

— — —

Sección 0 da Guía de Movemento do Recovery Kernel | Engade isto ao documento principal da guía de movementos.

Camiña pola habitación. Coñece o aire. Coñece a auga. Coñece a saída. Entón, danse.

Sección 1 — Os fundamentos: tres cousas que todo corpo pode facer.

O CENTURIÓN — Antes de calquera movemento, existe un principio. O principio é a transferencia de peso.

Toda forma de danza, desde a valsa vienesa ata o Afrobeats e o techno berlinés, está baseada no mesmo principio físico: a transferencia deliberada do peso corporal dun pé ao outro. Non se trata de arrastrar os pés. Non se trata de balancearse. Non se trata de levantar os talóns alternativamente. Trátase dun cambio de peso decidido. Isto é o que fai que o movemento pareza intencional. É a cousa máis importante de toda esta guía.

1.1 — Transferencia de peso: O principio fundamental.

O que parece sen ela.	Como se ve con iso.	**Como facelo agora?**
Os dous pés están plantados. O corpo bótaa arriba e abaixo sen moverse de lado, nin para adiante nin para atrás. O movemento é vertical, pero a persoa non se move en ningunha dirección e non está conectada a nada. Isto é o que se chama "bobo nervioso" — o movemento predeterminado cando o corpo non sabe qué máis facer.	En cada ritmo, o peso transfírese dun pé ao outro. O corpo ten unha dirección de inclinación constante en todo momento. O movemento ten un centro de gravidade que se move. A persoa parece estar a bailar porque está tomando decisións espaciais conscientes co seu corpo.	Colócate coas pernas separadas á anchura dos ombreiros. Coloca todo o teu peso no pé dereito. Todo — o pé esquerdo só pode tocar o chan lixeiramente. Agora, move todo o peso cara a esquerda. Lentamente. Sente como se move o peso. Agora faina ao ritmo da música. Iso é todo. Esa é a base de todo o resto neste guía.

1.2 — Encontrar o ritmo: Para aquelas persoas que pensan que non poden.

A maioría das persoas que din que non poden atopar o ritmo están realmente a identificar unha capa diferente da música en comparación co ritmo principal. A música electrónica ten múltiples capas rítmicas simultáneas. Aquí tes a forma máis rápida de atopar a que necesitas:

- Escoita o bombo — o son máis grave e físico na música electrónica. Normalmente, cae nos tempos 1, 2, 3 e 4 na música house e techno (o patrón de catro por catro). É o elemento máis forte e físico. Séntelo no teu peito, non só nos teus oídos.
- Se non podes escoitar o bombo porque o local é demasiado ruidoso: observa a cabeza do DJ. A maioría dos DJs asenten no tempo 1. Sígueo.
- Se aínda non o podes atopar: observa a unha persoa que pareza cómoda e imita o ritmo dos seus movementos durante 30 segundos. O teu sistema

nervioso captará o ritmo a través da imitación antes de que a túa mente consciente o faga.

- O ritmo que escollas non ten que ser o mesmo que usan os demais. O tempo lento (half-time) é válido. O tempo rápido (double-time) é válido. A regra é: comprométete co que elixiches.

1.3 — Os tres movementos universais.

Tres movementos que funcionan en calquera pista de baile, en calquer xénero e a calquer nivel de habilidade. Os tres están baseados na transferencia de peso. Os tres poden ser modificados indefinidamente.

Mover.	Como facelo.	Que facer cos as mans.
The Bounce.	Pés separados á anchura dos ombreiros. Xenollos lixeiramente dobrados — non estás facendo sentadillas, só non os teñas bloqueados. En cada tempo, permite que os xenollos se relaxen un pouco máis e despois volvan á posición inicial. O movemento é case invisible desde o exterior, pero conecta contigo coa música. Engade un cambio de peso de esquerda a dereita cada dous tempos para facelo visible. Isto non é saltar. Isto é xestión do peso.	Soltos aos teus lados, lixeiramente afastados do teu corpo — non apretados contra el. Déixalles moverse naturalmente co movemento do corpo. Se non sabes que facer con eles: unha man pode repousar na túa cintura, a outra pode estar estendida de forma natural. Evita cruzar ambos os brazos sobre o peito — é un sinal físico de desinterese e o corpo nótao.
O paso dobre.	Coloque o pé dereito cara á dereita no tempo 1. Leve o pé esquerdo para xuntalo no tempo 2. Coloque o pé esquerdo cara á esquerda no tempo 3. Leve o pé dereito para xuntalo no tempo 4. Isto é literalmente dous pasos repetidos. Engade un pequeno movemento de cadril na dirección do pé que estás movendo. Podes avanzar, retroceder ou facer un pequeno círculo con este paso. Nunca necesitarás facer nada máis se fas isto ben.	Os dous pasos crean un movemento natural dos brazos: o brazo oposto moveuse cara adiante cando o pé se move. Deixa que isto suceda. Se queres engadir movemento aos brazos: estende lixeiramente na dirección do movemento no paso, e regresa ao lado contrario. Ou ben, un brazo pode estenderse lixeiramente cara arriba nos tempos 1 e 3, e cara abaixo nos tempos 2 e 4. Os brazos deben sentirse como se flotesen, non como se estiveses a facer xestos.
The Lean.	Máis eficaz a 130–150 BPM de minimal techno. Pés á anchura	Cruzado no peito (aceptable nesta movementación específica

	dos ombreiros, peso equilibrado. Desde o cadro —non da cintura — inclínate cara adiante 10 graos. O teu peso está agora nos metatarsos dos pés. A túa cabeza asente naturalmente co ritmo. Os teus brazos están onde che resulte máis cómodo. Esta inclinación comunica presenza e absorción na música sen requirir ningún movemento de pés. Isto é realmente o que a maioría dos asistentes habituais aos clubs de techno de Berlín fan.	porque a inclinación cara adiante comunica implicación, non reclusión). Unha man na barbilla. Solto nos laterais. Ou un brazo estendido lixeiramente nun lado á altura media. Nesta movementación, o que fan os brazos é menos importante que a calidade da inclinación. A inclinación é a movementación.

Sección 2 — Movimentos emprestados: O que as tradicións de danza formal realmente nos ensinan.

O CENTURIÓN: O tango ensina a intención. O cha-cha ensina a síncopa. O stomp ensina a conexión co chan.

Non necesitas clases de tango para usar o que o tango coñece. Non necesitas experiencia en baile de salón. O que as tradicións formais teñen é un vocabulario desenvolvido para a comunicación física, e os elementos máis útiles dese vocabulario poden transferirse a unha pista de baile nun club en aproximadamente cinco minutos.

2.1 — Do tango: O marco, a intención, o paso comprometido.

NO PISO — A cousa máis valiosa que o tango ensina para a danza en clubs non é un paso específico. É a calidade do movemento.

O tango arxentino está baseado nun principio por encima de todo: cada paso é unha decisión decidida. Non existen pasos hesitantes no tango. Cando o pé se move, faino con total intención. O corpo sabe onde vai antes de chegar alí. O paso expresa unha elección.

Isto é o que diferencia aos bailarinos que parecen competentes daqueles que parecen perdidos en calquera pista de baile. Non a complexidade dos movementos, senón a intención detrás deles.

O principio do tango.	Como é que se ve nunha pista de baile?	Como aplicarllo agora?
No tango, o "frame" é a postura: peito levantado, peso adiantado nos metatarsos, lixeira inclinación cara adiante desde a cadeira, conexión mantida entre os bailarinos a través do corpo superior.	Nun dunha discoteca: a postura convértese en presenza persoal. O esterno está levantado (non de forma militar, senón relaxado e erguido). O peso está adiantado nos metatarsos. Lixeira inclinación cara adiante. Estás conectado coa música en lugar de afundirte nela. Esta é a diferenza entre alguén que parece estar nun club e alguén que parece pertencer ao club.	Levante o esternón. Non a barbilla, senón o esternón. Tire suavemente as escápulas cara abaixo e xuntas. Sinta como o seu peso se move cara adiante ás bólas dos pés. Acaba de adoptar a estrutura do tango. Agora, engade o movemento de balanceo. Nota a diferenza.

O PASO DECIDIDO: Cada paso de tango chega completamente — sen hesitación, nin a metade do apoio. O pé avanza, chega ao seu destino e significa o que fai.	No contexto do baile: cando desplaces a esquerda, desprazache completamente á esquerda. Cando desplaces á dereita, chega ao destino. Os movementos de peso hesitantes parecen inseguros. Os movementos de peso decididos parecen danza. A diferenza física entre unha persoa nerviosa e un bailarín seguro é frecuentemente só a completitude da transferencia de peso.	Proba os dous pasos do apartado 1, pero desta vez: comprométete completamente con cada paso. Coloca o pé dereito primeiro e logo o esquerdo. Asegúrate de que o peso se distribúe completamente. Observa como parece e cítase diferente, mesmo nun espello.
O "pausado" no tango: O tango utiliza a quietude como un elemento musical activo. Congelarse no momento adecuado é tan importante como moverse.	A pausa na pista de baile: atopar un momento de quietude durante unha ruptura ou entre frases e mantelo — completamente parado, dentro do ritmo, escoitando — é unha das cousas máis comunicativas que podes facer nunha pista de baile. Iso di: "Sei a onde vai a música e estou esperando por ela". Todas as persoas ao teu redor regístrano sen saber por que.	A próxima vez que a música chegue a unha sección mínima: tenta parar completamente. Prepara o corpo. Espera ao primeiro golpe. Entón, comeza no ritmo. Sentirás algo extraordinario e parecerá intencionado.

2.2 — Do cha-cha: a síncopa e o movemento de cadera.

NO PISO — O cha-cha ensínalles o que facer co "e", o ritmo entre os ritmos.

O conteo do cha-cha—un, dous, cha-cha-cha—é síncopa: un movemento que cae nos tempos "e" entre os tempos principais. Aprender a sentir os conteos "e" abre todo o espazo intermedio da música que a maioría das persoas ignora.

O patrón de pasos do cha-cha-chá (simplificado para uso en clubs).

1. Colle os pés xuntos. O peso debe estar no pé esquerdo.
2. Coloque o pé dereito lixeiramente á dereita no tempo 1. Desplace o peso ao pé dereito.
3. Traia o pé esquerdo ao centro no tempo 2.

4. Agora o cha-cha-cha: dái á dereita no "e" antes do tempo 3, céntrate no tempo 3, dái á dereita de novo no "e" antes do tempo 4. Tres cambios rápidos de peso nun espazo de dous tempos.
5. Coloque o pé esquerdo lixeiramente á esquerda no tempo 5. Repita, espellando o movemento.

O cadril: No cha-cha, o movemento do cadril é automático se a transferencia de peso é correcta. Cando todo o teu peso está sobre un pé, ese cadril eleva naturalmente lixeiramente. Déixao facelo. Non forces o movemento do cadril; deixa que a transferencia de peso o produza. Un movemento do cadril forzado parece mecánico. Un movemento do cadril producido pola transferencia de peso parece natural.

A aplicación do club: Non é necesario executar toda a coreografía. O que o cha-cha ensínalles é:
(1) os movementos das cadeiras cando o peso se move — déixeo facelo,
(2) o tempo "e" está dispoñíbel para vostede — non todos os movementos teñen que estar no tempo principal, e
(3) pequenos movementos rítmicamente precisos comunican máis que movementos grandes e imprecisos.

2.3 — O "Stomp": Terrestre e percusivo.

NO O CHAO — O paso "stomp" é emprestado das tradicións africanas e do afrobeat. Conecta o corpo co chan en lugar de facelo saltar.

O stomp é especialmente útil a velocidades de tempo máis altas (130+ en hard techno, gqom, música de club), onde o bombo é agresivo e necesita unha resposta física igualmente potente.

O básico de stomp.	A variación "stomp".	O que engade ao kit de ferramentas.
O peso está completamente sobre o pé esquerdo. O pé dereito lévanse de 2 a 3 centímetros. No tempo do bombo: baixa o pé dereito con todo o peso, tocando o chan ao mesmo tempo que o bombo. Deixa que o chan reciba o peso — non rebotes cara arriba despois da pisada. Reseta. Alterna os pés.	O movemento do brazo: cando o pé dereito golpea o chan, o brazo esquerdo se move cara adiante (e viceversa) — o patrón natural de camiñar. Isto evita o problema dos brazos ríxidos que pode causar só o movemento de pisar. Manten o movemento do brazo solto, non dramático. O pé é o elemento principal. O brazo simplemente segue.	O paso firme ancla ao baile na sala. A maior parte do movemento na pista de baile de música electrónica é cara arriba: saltos, xurdios, elevacións. O paso firme é cara abaixo: cara o chan, cara o ritmo. Crea un contraste que se interpreta como confianza e intención. Tamén traballa de verdade os músculos da pantorrilla, os glúteos e os flexores do cadril dunha forma na que

		saltar só non consegue.

2.4 — O Mini-Stomp: Para cando non dispoñas de espazo.

As multitudes nos festivais son frecuentemente densas. O "stomp" completo require espazo. O "mini-stomp" é a intención do "stomp" con só o 10% do movemento:

- Peso no pé esquerdo. O talón dereito lévese un pouco (non toda a peza do pé, só o talón). No tempo: o talón baixa de novo ao chan con peso deliberado. O movemento desde o exterior é case invisible, pero desde o interior é ritmicamente marcado.
- Alternativa: elevación e descenso do calcanhar esquerdo no tempo 1, elevación e descenso do calcanhar dereito no tempo 3.
- Con o salto no 2 e no 4, e un pequeno movemento cara abaixo no 1 e no 3. Isto crea un patrón corporal de catro tempos que responde tanto ao bombo como á caixa.
- O mini-stomp é a solución para situacións onde non hai espazo suficiente, cando alguén está moi preto de ti e para as noites tardías nun local con moita xente, onde os movementos amplios non son posibles.

Sección 3 — O Mapa de BPM: Que movemento vai con que ambiente.

O CENTURIÓN — A música dítelle o que facer. Só tes que saber como escoitala co teu corpo.

Os diferentes xéneros musicais teñen distintas franxas de tempo por minuto (BPM) e diferentes énfasis rítmicos. O corpo responde naturalmente de forma diferente a 100 BPM que a 145 BPM; o erro é forzar o patrón de movemento de 145 BPM na música de 100 BPM ou viceversa. Este sistema axusta o movemento á música.

Intervalo de frecuencia cardíaca.	Exemplos de xéneros	Vocabulario básico de movemento:	O que evitar:	Movemento emprestado que se axusta.
		* Movemento * Acción * Protesta * Manifestación * Marcha * Rebelión * Resistencia * Lucha * Solidariedade * Compañerismo * Unidade * Organización * Mobilización * Conciencia * Empoderamento * Transformación * Xustiza * Liberdade * Igualdade * Paz * Dereitos * Democracia * Participación * Diálogo * Negociación * Acordo * Resolución	* Evitar o consumo de alcol e drogas. * Non fumar. * Mantener unha dieta saudable. * Facer exercicio regularmente. * Dormir o suficiente. * Xestionar o estrés. * Buscar axuda profesional se é necesario. [Información adicional] Se vostede ou alguén que coñece está a loitar contra a adicción, por favor busque axuda. Existen recursos dispoñibles para axudar. Visite findahelpline.com para obter máis información.	

		* **Cambio** * **Progreso** * **Futuro**		
70–95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaetón.	O movemento — postúra ancha, flexión profunda dos xeles, transferencia lenta de peso que leva os dous tempos completos. Aísalla a cabeza nun tempo diferente ao corpo. O movemento é nos cadril, non nos xeles. Rolar os ombros cara adiante nun tempo, e cara atrás no seguinte.	Traballo rápido de pés. O paso de dous como un patrón rápido. Saltos. Movementos europeos típicos das discotecas, que non son apropiados para esta velocidade e poden facer que pareza que a persoa non "sente" a música.	O movemento do cadril característico do cha-cha, que se produce polo cambio de peso, é perfecto para isto. Reducir a velocidade do patrón á metade permite un illamento do cadril axeitado para esta gama de tempos por minuto (BPM).
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, algun deep house.	O movemento do corpo — comeza na cabeza, roda polo pescozo, peito, estómago e cadeiras en secuencia. Engade o paso forte ao ritmo da percusión. Especificamente nos afrobeats: o movemento é baixo ao chan, o peso está adiantado, os xeles dobrados. O corpo baixa cando cae o ritmo.	O ritmo dos clubs europeos — demasiado recto, demasiado simétrico para o Afrobeats. Calquera movemento que intente seguir todos os elementos rítmicos, lo cal pode dificultar a apreciación da polirritmia. Escoita o ritmo principal e deixa que os outros elementos se desenvolvan por si mesmos.	O "stomp" — particularmente no Amapiano, onde o bombo é forte e grave. O "stomp" combina coa enerxía do bombo. O "mini-stomp" é ideal cando a multitude está moi concentrada en eventos de Afrobeats.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	O dobre "dous pasos" é máis natural nesta franxa. Transferencia de	A présa. O deep house é especificamente non apresurado. O erro común é	O cadro de tango e a pausa de tango: o momento da ruptura do deep

		peso suave: deixa que o tempo completo do ritmo se complete antes de que o paso se peche. Os movementos dos cadril poden engadir un lixeiro patrón de oito, mentres o peso se transfere. O corpo ten tempo para chegar completamente á posición final. Brazos: movemento fluído, non xestual. A postura do tango — inclinación cara adiante, tensión — encaixa perfectamente.	engadir demasiados movementos porque parece que hai espazo; o espazo é o punto. Un movemento claro por frase é mellor que catro movementos incertos.	house (a sección onde os tambores desaparecen e só quedan os pads) é o lugar perfecto para a pausa de tango. Para. Prepara a postura. Espera a que volva o bombo. Avanza ao ritmo do bombo.
126–134 BPM	House, progressive house, clásicos.	O movemento de "cuatro al cuatro" — cada tempo recibe un pequeno ablandamento no xoxo. O "two-step" engade dirección. O "jack" (de Chicago): os xemellos entrán cara ao centro nos tempos 1 e 3, empúxanse lixeiramente cara a fóra nos tempos 2 e 4. Este é o movemento clásico do house e aínda é a resposta máis apropiada para a música house	O "shimmy" dos anos 80. Movementos de brazos circulares. Xestos amplos sen conexión rítmica. Na música house, o movemento está integrado no ritmo; se un movemento non coincide cunha pulsación, parece decorativo e non musical.	A síncopa do cha-cha: na música house, os tempos "e" están entre os golpes de bombo. O paso triplo do cha-cha pode ocorrer entre os tempos 1-2 e 3-4 — tres cambios de peso nun espazo de dous tempos. Isto é máis avanzado, pero soa moi ben na música house.

		clásica. O movemento de ondulación corporal tamén é apropiado aquí: peito á fronte no tempo 1, cadril á fronte no tempo 3.		
134–145 BPM	Techno, peak-time house, trance.	O movemento debe ser sinxelo. O mínimo é mellor. O peso debe estar na parte dianteira, sobre as puntas dos pés. A cabeza pode moverse ao ritmo da música, pero non de forma agresiva, só para marcar o tempo. O "two-step" aínda se pode usar, pero con movementos máis pequenos. O golpe debe ser forte no primeiro tempo de cada frase de catro tempos. Os brazos: un ou ambos poden levantarse durante as partes de intensidade, e deben baixar durante os momentos de relaxación. O movemento dos brazos debe sentirse como se estivese sendo impulsado pola música, non controlado directamente por ti.	Sobreesforzo do corpo. A esta velocidade de pulsos por minuto (BPM), a música está facendo o traballo. O movemento debe ser unha resposta á música, non unha representación dela. A persoa que realiza máis movemento a 140 BPM adoita parecer menos conectada.	O paso do tango: o movemento deliberado, a pausa consciente. A 140 pulsacións por minuto, a pausa no tango ao final dunha frase longa—un tempo de absoluta quietude—é incriblemente efectiva.

145–170 BPM	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	O paso do "stomp". Ambos pés activos: o pé dereito golpea no 1, o pé esquerdo golpea no 3, o peso transfírese completamente cada vez. Os brazos poden estar estendidos cara a adiante ou balancearse no sentido oposto ao pé. O movemento é agresivo e iso é apropiado, xa que a música é agresiva. O tronco pode inclinarse máis cara a adiante do que nun techno normal. O "stomp" a 150 BPM é un exercicio cardiovascular.	O suave ritmo da música house. O lento e relaxante ritmo do deep house. Calquera movemento que suavice o que a música está facendo intenso. O techno duro fai demandas físicas específicas; o corpo que as cumpre parece adecuado. O corpo que as suaviza parece perdido.	O ritmo forte da Sección 2.3 — aquí é o seu lugar. O hard techno foi feito para este ritmo. O mini-ritmo é ideal cando a multitude está moi concentrada. O paso do tango, preciso e deliberado: cada ritmo chega con total intención.
160–180 pulsacións por minuto.	Drum and bass, jungle, footwork.	O paso D&B: isto é especialmente valioso de aprender porque o tempo (BPM) pode ser confuso ata que coñeces o truco. O bombo está a 80 BPM (a metade do tempo) mentres que o breakbeat está a 160–180. Móvete ao ritmo do bombo (80 BPM), non ao do breakbeat completo. Patrón de pé: o cambio de peso prodúcese cada dous tempos do	Intentando sincronizar cada nota do breakbeat. A 170 BPM, isto é fisioloxicamente posible, pero parece frenético e dá a impresión de que alguén está seguindo a capa rítmica incorrecta. Pasa a un ritmo máis lento ("half-time"). Confía niso.	Pisada no golpe da metade do tempo. Cha-cha entre os dous ritmos da metade do tempo: o ritmo de corte de máis de 160 BPM ten contas de "e" entre as pisadas da metade do tempo, e o cha-cha con tres pasos encaixa perfectamente niso.

		conteo rápido, polo tanto, un paso aproximadamente cada 0,75 segundos. Engade un pequeno golpe en cada cambio de peso.		

Sección 4 — O teléfono: o que realmente está facendo e o que facer en cambio.

O CENTURIÓN — O teléfono é un escudo. Saiba contra o que está protexendo.

O teléfono no baile está desempeñando unha función social específica: proporciona a aparencia de compromiso intencionado para a persoa que non se sente con dereito a simplemente estar nun espazo e estar alí. A lóxica é: se parece que estou facendo algo, non podo ser xulgado por non facer o outro (bailar). O teléfono non é documentación. O teléfono é unha saída dunha situación social na que a persoa non se sente preparada para estar.

Que problemas parece que o teléfono resolve?	O que realmente fai.
"Estou ocupado/a, polo que non estou obrigado/a a interactuar co espazo." O teléfono crea unha actividade que xustifica non bailar sen que a persoa teña que admitir que non sabe como bailar.	Sinaliza exactamente o que está tentando ocultar: o desconforto. Calquera persoa que se sente cómoda no baile e acende brevemente o móbil para consultar algo e volve a guardalo, é visible como diferente da persoa que ten o móbil constantemente na man. A acción de ter o móbil constantemente na man é tan evidente como a cousa que está tentando ocultar.
Estou documentando isto para máis tarde. Hai un valor real en capturar un momento. O gran set de música, o punto culminante da noite, o rostro dun amigo.	Un vídeo é documentación. Doce vídeos é evitación. O primeiro vídeo captura o momento. Os vídeos posteriores experimentan o momento a través dunha pantalla, en lugar de a través do corpo. A xustificación da documentación é válida durante aproximadamente trinta segundos. Despois diso: é o escudo.

4.1 — Que facer en lugar de chamar por teléfono.

Guárdano completamente: Non na túa man, nin no teu peto. No teu peto ou bolsa, pantalla cara a abaixo, en silencio. O teléfono que se pode alcanzar non ten o mesmo peso psicolóxico que o teléfono que foi deliberadamente deixado de lado.

O apoio con as mans ocupadas: Se as mans necesitan un lugar onde estar: unha man sobre o cóbado oposto, un brazo estendido de forma natural á altura media. Ou ambos os brazos cruzados de forma solta (non defensivamente). Este é o apoio da Sección 1.3 cunha posición das mans que transmite reflexión, non defensa.

A bebida como accesorio (versión non alcohólica): Unha bebida nunha man dá á man un lugar onde estar, crea un contrapeso natural ao movemento do corpo e é universalmente comprensíbel nunhas pistas de baile como "estou aquí e estou cómodo aquí". A auga funciona. O agua con gas funciona. A bebida non necesita conter alcohol para cumprir esta función social.

A mellor substituto do teléfono é o contacto visual directo e a comunicación física coa persoa que acompañas. Moverse xuntos sen bailar formalmente — igualando a enerxía, imitando movementos, respondendo uns aos outros — é tanto máis atractivo que usar o teléfono como unha forma de demostrar que sabes o que fas.

Sección 5 — O que realmente parece incorrecto (e o que só creces que é).

O CENTURIÓN: O nivel para ser considerado "suspeito" é máis alto do que pensas e pode ser específico de maneiras que non esperas.

5.1 — Cousas que realmente parecen incorrectas.

O movemento.	Por que parece incorrecto.	A solución.
A mariposa nunha moliña — brazos estendidos horizontalmente, balanceando arriba e abaixo á altura dos ombreiros nun patrón non relacionado coa música.	O movemento dos brazos non ten conexión rítmica co que se está escoitando. Os brazos están a moverse porque necesitan un lugar para ir, non porque a música o demandase. Parece alguén a quen lle dixeron "move os teus brazos" sen explicar por que.	Os brazos móvense cando a música o demanda: os "builds" invitan ao movemento ascendente dos brazos, os "drops" invitan a soltar os brazos, as partes de desaceleración invitan á quietude. Os brazos que responden á música parecen intencionados. Os brazos que están sempre en movemento parecen estar ocupados.
O movemento continuo da cabeza — asentir moi rápido, independentemente do ritmo.	O movemento rápido e continuo da cabeza é, frecuentemente, un signo de que se está tentando atopar o ritmo, pero sen conseguilo. A cabeza moveuse como unha substitución do movemento do corpo.	Un asentimento deliberado por frase, non por tempo. O movemento da cabeza é unha puntuación de frase, non unha resposta por tempo. Deixa que o corpo siga o ritmo. Deixa que a cabeza puncie a frase.
O "shuffle" dos anos 80: pasos alternados sen transferencia de peso, os pés permanecen preto do chan e as cadeiras están inmóviles.	Senón de transferencia de peso, o movemento parece mecánico porque é mecánico. Os pés están en movemento, pero o corpo non responde. Isto ten a "calidade dunha promoción musical de MTV dos anos 90" — fai referencia a unha época específica da danza que non evolucionou coa música.	Cando o pé dereito avanza, todo o peso vai con el. As cadeiras reaccionan porque a física do corpo esíxoe iso cando se transfere todo o peso. O movemento convértese nun paso dobre.
O vídeo feito co móbil — manter o móbil á altura dos ollos e gravar ao DJ durante períodos	Como se discute na Sección 4. O problema adicional: o teléfono, ao estar colocado á altura dos ollos, bloquea o rostro e a linguaxe corporal da	Unha foto rápida, ángulo desde a altura da cadeira ou do peito (mellor imaxe, menos intrusivo), e inmediatamente volve poñer o teléfono no peto.

prolongados.	persoa que está na sala. A persoa convértese nunha figura invisible detrás dunha pantalla no medio dun espazo deseñado para a presenza.	
O "conxelamento de chegada" — estar completamente parado no medio da pista de baile, avaliando visiblemente o ambiente antes de comezar a moverse.	O período de avaliación na beira do chan é natural e útil. O período de avaliación no medio do chan parece incerteza sobre onde estar. Invita ao "aumento puntual" — a atención que estás tentando evitar.	Móvese cara á beira mentres avalía. Atopa o ritmo desde a beira. Pise o chan xa en movemento. A transición da beira ao chan é o compromiso: chegue danzando.

5.2 — Cousas que pensas que están mal, pero non o están.

- Bailar só no teu propio espazo: non parece incorrecto. Parece intencional.
- Ollos pechados: non parece incorrecto. Parece que está absorto na música, o que é correcto.
- Movementos pequenos e repetitivos: non parecen incorrectos cando están conectados ritmicamente. A persoa que fai un pequeno movemento de dous pasos durante tres horas parece máis cómoda que a persoa que fai cinco movementos diferentes en trinta segundos.
- Non coñecer todas as palabras da canción: esta é música electrónica. Freqüentemente, non hai palabras.
- Mover de forma diferente ao que fan as persoas que te rodean: non é incorrecto. A resposta musical é individual. A persoa que responde ao charles cando todos os demais están no bombo non está equivocada; simplemente descubriu unha capa diferente.
- Sudoración: non parece incorrecto. Parece que estivestes bailando.

5.3 — A regra que resolve todo problema.

✦ VEREDICTO: COMPROMÉTETE. A diferenza entre parecer que sabes danzar e parecer que non sabes é case sempre cuestión de compromiso. Trátase de se os movementos que fas son executados completamente.

Un movemento pequeno e comprometido é sempre máis eficaz que un grande e descoordinado. Esta é a esencia do principio do tango nunha frase. A persoa que fai dous pasos con transferencia total de peso e intención, os mesmos dous pasos durante toda a noite, ao ritmo da música, parece máis competente que a persoa que fai doce movementos diferentes con metade do peso e unha incerteza visible sobre se está facéndoo ben.

Comprométete co movemento que estás a facer. Lógo no movemento. Deixa que o seguinte veña diso. A hesitación entre os movementos é onde reside a autoconsciencia, non nos propios movementos.

Sección 6 — O Mapa do Adestramento: Bailar é exercicio se o fas correctamente.

O CENTURIÓN: O corpo a 145 pulsos por minuto durante tres horas está facendo algo. Saiba o que.

A estrutura física do Recovery Kernel identifica o exercicio vigoroso e sostido como unha das intervencións non farmacológicas máis importantes para a produción de BDNF, dopamina e endocanabinoides (anandamida). Unha sesión de tres horas nun evento techno – se o corpo está completamente involucrado en vez de estar distraído polo teléfono – cumpre ou supera o limiar fisiolóxico para un exercicio significativo. A pregunta é que movementos proporcionan que beneficios.

Movement.	Músculos principais activados: * [Lista de músculos]	Intensidade cardiovascular.	Beneficios do Recovery Kernel.
The Bounce (básico).	Cuádriceps, glúteos, xemas (carga excéntrica nas rodillas que se dobran), flexores da cadeira con cambio de peso.	Baixo — sostible indefinidamente. Máis postural que cardiovascular.	Activación endocannabinoide a través de movemento rítmico sostido. O BDNF comeza aproximadamente 20 minutos despois de movemento rítmico sostido de baixa intensidade.
O dobre "dous pasos" (transferencia de peso completa).	Glúteos (principalmente, cada transferencia de peso activa o glúteo do lado que está en pé), abdutores da cadeira, xemgas, estabilizadores da parte baixa das costas.	Baixo a moderado — depende do tamaño da transferencia de peso e do ritmo.	Estabilidade da cadeira. A transferencia lateral de peso sostida é directamente comparable aos movementos laterais con banda elástica, un exercicio de prevención de lesión para o xénero e a cadeira. O baile en club como adestramento de estabilidade lateral.
The Stomp (completo).	Xélagas (absorción de impacto),	Moderado a alto, a partir de 140 BPM: o	A 150 RPM constantes: o

	cuádriceps (forza de aterraxe), glúteos (transferencia de peso), tíbia anterior (fase de elevación), flexores da cadea.	movemento ao ritmo do hard techno é un traballo pliométrico real.	movemento é comparable a unha clase de cardio en canto á produción cardiovascular. O problema dos calambres nas pernas (Sección B do Anexo) está parcialmente abordado aquí, xa que os músculos da parte inferior das pernas e os flexores da cadeira están realizando un traballo real. Os electrolitos son importantes.
Movemento de rotación do corpo (do peito á cadeira).	Eretores espinais, músculos abdominais (activación controlada a través do movemento de rotación), oblicuos (rotación se se engade), flexores da cadea.	Baixo, pero traballo de mobilidade da columna vertebral.	Mobilidade da columna vertebral. As persoas que fan movementos de corpo con frecuencia en ambientes de discoteca tenden a ter unha maior flexibilidade na columna vertebral do que aquelas que non os fan. O movemento é unha articulación controlada segmento por segmento da columna vertebral, análogo ao ioga "gato-vaca", pero a 128 BPM.
Brazos arriba (elevar e manter os brazos durante as fases de construción).	Deltoides (anterior e lateral), trapécio (superior), estabilizadores do manguito rotador.	Baixo, pero traballo de resistencia dos ombreiros.	A persoa con os brazos levantados durante cinco minutos está realizando un traballo isométrico/de resistencia sostido nos músculos do ombreiro (deltoides). Non é

			trivial. Tamén explica por que o período de brazos caídos despois dunha longa sección de brazos levantados produce unha sensación de alivio: os deltoides están fatigados.
O "Lean" (sostido).	Core (isométrico; a inclinación cara adiante require unha estabilización constante do músculo transverso abdominal e dos oblicuos), flexores da cadeira, músculos erectores da columna.	Baixa, pero constante activación muscular central.	O esforzo de inclinarse durante seis horas en Berghain é un exercicio intenso para o núcleo muscular. A fatiga na parte inferior das costas despois de longas sesións de música electrónica débese parcialmente á contracción isométrica sostida da postura inclinada, e non só a estar de pé.

6.1 — Consumo calórico por estilo de danza.

Estilo de danza e contexto do lugar.	Gasto calórico aproximado por hora.	Exercizo equivalente.
Uso do teléfono, movementos mínimos (o comportamento predeterminado para moitos asistentes aos festivais).	80–120 calorías/hora — equivalente a estar de pé.	De pé. Non é exercicio.
Dous pasos con transferencia de peso moderada, música house.	250–350 calorías/hora.	Camiñar rápido. Actividade significativa.
Full bounce con dous tempos, techno de 130–145 BPM.	350–450 calorías/hora.	Pedalar a un ritmo moderado. Un exercicio cardiovascular eficaz.

Full stomp no hard techno, 145–160 BPM.	450–600 calorías/hora.	Clase de aeróbicos, carreira pedestre. Actividade sostida de alta intensidade.
Compromiso corporal total: movementos de rotación do corpo, elevacións de brazos, pisadas, movemento continuo.	500–700 calorías/hora.	HIIT a intensidade moderada. É por iso que as persoas en eventos de alto gasto enerxético queman máis calorías do esperado e é por iso que a substitución de electrolitos non é opcional.

Os datos sobre o gasto calórico explican por que aparecen os calambres nas pernas, por que se produce a depleción de electrolitos e por que a alimentación é importante durante un longo día de festival. O corpo que quema 500 calorías por hora durante catro horas está realizando 2000 calorías de traballo. O hot dog do quiosco non satisfai esa demanda. Consulta a sección de nutrición do Anexo.

Sección 7 — A dimensión competitiva: Somos competidores naturais e iso está ben.

O CENTURIÓN — A persoa con aspecto atractivo que ves non é unha distracción. É parte do ambiente de información.

A pista de baile é un espazo social. Sempre o foi. Os primeiros clubs de house de Chicago e os "voguing balls" de Nova York eran espazos explícitos de competición e exhibición. A escuridade e o anonimato do techno de Berlín son, en parte, unha eliminación da dimensión visual da competición, pero non a eliminan por completo; simplemente cambia o que se está a competir (a profundidade da experiencia, o coñecemento musical, a resistencia física).

Finxar a dimensión social competitiva como inexistente fai que a experiencia sexa menos sincera e menos fácil de comprender. Reconstrala directamente a converte en algo útil:

A realidade competitiva.	Como as drogas interaccionan con iso.	Como as habilidades de baile interactúan con iso.
As persoas evalúanse mutuamente no baile. A túa aparencia, a forma en que te moves, se parece que sabes onde estás: todo isto rexístrase socialmente. Isto non é patolóxico. É o que acontece cando os humanos están nun espazo social xuntos.	A liberación de oxitocina da MDMA e o efecto calmante da alcol no sistema corticolímbico reducen a percepción da importancia das avaliacións sociais. A autoconsciencia que activa a dimensión competitiva é atenuada farmacoloxicamente. Isto é, en parte, por que se utilizan en contextos de baile social.	As habilidades de baile transforman a experiencia da dimensión competitiva, pasando de algo que se debe xestionar a algo con o que interactuar. A persoa que sabe moverse non está competindo con ansiedade; está contribuíndo ao ambiente visual e físico do espazo. A calidade do espazo mellora cando as persoas móvense ben.
O problema cómico: existe unha calidade específica de aburrimento que chega entre os momentos altos, durante unha actuación que non está saíndo como se esperaba, ou mentres se espera a música ou a alguén. Este aburrimiento é socialmente incómodo cando outros parecen estar máis implicados.	A sustancia aborda o aburrimento ao reducir o seu peso emocional. O aburrimiento está presente, pero importa menos. Esta é unha función lexítima das substancias sociais, pero tamén é a función que a danza cumpre sen custo farmacéutico.	A participación física activa na música elimina completamente o aburrimento. É fisioloxicamente imposible estar aburrido mentres se está a bailar de verdade. O corpo que se entrega ao ritmo da música non está dispoñible para o aburrimiento. Esta é a resposta natural do corpo ao aburrimento.

7.1 — O chamado e a resposta: danza social sen que faga raro.

A dimensión social da pista de baile ten unha linguaxe non verbal. Ler e contribuír a ela:

- Contacto visual: breve, cálido, e devolto á música. Non se trata de mirar fixamente, nin de evitar o contacto. O momento de recoñecemento mutuo entre persoas que se moven no mesmo espazo — que pode durar uns poucos compases— é a unidade máis pequena e completa da comunicación social na pista de baile.
- O espello: comezar inconscientemente a moverse en sincronía con alguén que está preto de ti é un comportamento humano natural. Cando isto ocorre cunha conciencia mutua, é unha das experiencias sociais máis agradables dispoñibles nun club. Ningún dos dous ten que propor formalmente iso. Xorde da proximidade e da resposta musical.
- No contextos nos que a danza en parella é apropiada, a invitación raramente é verbal. Un lixeiro ángulo do corpo cara á outra persoa, un cambio de peso que crea espazo nunha das súas laterais, o contacto visual prolongado durante un momento musical compartido: estes son os elementos da comunicación. A resposta pode ser un movemento similar ou unha orientación continua na dirección oposta. Ambas as opcións son comunicacións completas e válidas.
- O círculo: cando se abre un espazo nun grupo de persoas e estas comezan a formar un círculo, o círculo é unha invitación. Entrar no círculo significa aceptar que todas as persoas presentes te verán. Isto non é unha ameaza; é a versión da pista de baile de tomar o micrófono. Só entra se estás preparado para comprometerte completamente con todo o que fagas. Non necesitas facer algo extraordinario. Necesitas facer algo completo.

SECCIÓN 8: INSTRUCIÓNS DE SEGURIDADE

* Non é opcional seguir estas instrucións de seguridade.
* Se non segue estas instrucións, pode resultar en lesión ou morte.
* Manteña estes produtos fóra do alcance dos nenos.
* Non use estes produtos se é alérxico a algún dos seus ingredientes.
* Non use estes produtos se está embarazada ou amamantando.
* Consulte co seu médico antes de usar estes produtos se ten algunha condición médica.
* Non conduza nin opere maquinaria pesada cando use estes produtos.
* Non beba alcol cando use estes produtos.
* Non fume cando use estes produtos.
* Non tome máis destes produtos do que a dose recomendada.
* Se experimenta algún efecto secundario, deixe de usar estes produtos e consulte co seu médico.

SECCIÓN 9: INFORMACIÓN ADICIONAL

* Estes produtos poden interactuar con outros medicamentos. Consulte co seu médico ou farmacéutico antes de usar estes produtos se está a tomar outros medicamentos.
* Estes produtos poden causar somnolencia, mareos ou confusión. Se experimenta algún destes efectos, non conduza nin opere maquinaria pesada.
* Estes produtos poden aumentar o risco de sangrado. Se está a tomar anticoagulantes, consulte co seu médico antes de usar estes produtos.
* Estes produtos poden afectar a fertilidade. Se está a intentar quedar embarazada, consulte co seu médico antes de usar estes produtos.
* Se ten algunha dúbida sobre o uso destes produtos, consulte co seu médico ou farmacéutico.

En caso de sobredose, busque axuda médica inmediatamente. A asistencia médica non é un fracaso.

A Biblioteca de Movementos Clásicos.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · E todo o resto.

Dance Entropy · O local para maiores · O rescate interxeracional.

Cada xeración inventou un movemento. Cada movemento está aínda dispoñible.

A persoa que estivo bailando desde antes de que naceses ten algo que ensinar. Deixa de actuar sobre ela. Aprende dela.

Sección 8: A Biblioteca de Movementos Clásicos.

O CENTURIÓN — Estes movementos sobreviviron porque funcionan. Coñéceo-los.

Cada movemento nesta biblioteca é unha peza cultural viva. Foi inventado por unha comunidade específica, nun contexto musical específico, para expresar algo que as palabras non podían. O "Running Man" emerxiu do espírito competitivo da era do break-dance. O "Electric Slide" é un descendente das tradicións de baile en liña caribeñas. O "Roger Rabbit" xurdiu dun momento específico na cultura musical negra. Coñecer estes movementos significa coñecer a súa historia, mesmo cando os estás executando nunha habitación escura a 128 BPM.

Cada movemento inclúe: o patrón de pasos, a amplitude de BPM na que funciona, o xénero do que provén e o que o fai parecer bo fronte ao que o fai parecer incorrecto.

8.1 — Formación e movementos en grupo.

Estes movementos requiren polo menos dúas persoas e funcionan mellor en grupos. Son o elemento que une a calquera pista de baile: os movementos que crean comunidade en lugar de mostrar individualidade.

The Electric Slide.

Electric Slide, Marcia Griffiths, 1976. Convértese nun clásico das discotecas durante as décadas de 1980 e 1990.

Patrón de pasos.	Tempo.	Que fai que pareza correcto?
Fase 1 — Á DREITO: Desliza o pé dereito á dereita. Coloca o pé esquerdo para igualalo. Desliza o pé dereito á dereita de novo. Toca o pé esquerdo ao lado do dereito (sen peso). Iso son catro tempos, movendo á dereita. Fase 2 — Á ESQUERDA: Invérteo. Desliza o pé esquerdo á esquerda. Coloca o pé dereito para igualalo. Desliza de novo á esquerda. Toca o pé dereito ao lado do esquerdo. Catro tempos á esquerda. Fase 3 — ATRÁS: Coloca o pé dereito atrás. Coloca o pé esquerdo atrás. Coloca o pé dereito atrás. Toca e golpea o pé esquerdo preto do dereito. Catro tempos cara atrás. Fase 4 — XIRO: Avanza co pé esquerdo cunha volta de cuarto para a esquerda (agora mirando). Esta é a razón pola que as coreografías en liña funcionan: todos miran na mesma dirección e xiran xuntos durante o movemento.	O mellor funcionamento está entre 90 e 120 BPM. É adecuado para moitos estilos musicais, como o R&B, o pop e a música gospel. O "Electric Slide" foi deseñado para adaptarse a moitas cancións diferentes; o ritmo é suficientemente universal para que se adapte.	A presentación é unha SLIDE, non un paso. O pé realmente moveuse polo chan; debería haber un leve son de fricción. Se os seus pés se levantan e dan pasos, está facendo unha danza diferente. Manteña os pés preto do chan. O toque ao final de cada fase é un claro ritmo de quietude; non o pase rápido.

A formación en liña: Todas as persoas deben mirar na mesma dirección, en filas. A forza do Electric Slide está na unidade visual: todas as persoas móvense de forma idéntica, xiran simultaneamente e diríxense á seguinte parede xuntas. Unirse a unha fila é fácil: colócase ao final dunha fila, obsérvase á persoa que está ao lado durante un ciclo e, despois, únese na próxima xirada. Non é necesario anunciarse. Simplemente únese.

O tren/ As mans no ombros.

The Train / Shoulder Groove: un clásico dos clubs que se mantivo durante múltiples décadas.

Dúas ou máis persoas, cada unha colocando ambas as mans nos ombros da persoa que está diante dela. A persoa da fronte lidera a dirección. Todos os demais seguen. O ritmo é a transferencia de peso e o movemento sincronizado a través da cadea: cando a persoa da fronte cambia de peso cara á dereita, a sensación viaxa cara atrás a través das mans. A cadea móvese como un organismo único.

- Mano nos OMBROS, non no pescozo — a posición dos ombreiros debe ser cómoda e estable. O contacto co pescozo é intrusivo. O contacto cos cadril é íntimo. Os ombreiros son a zona neutra social.
- A pegada é lixeira — relaxada, non agarrada. As mans seguen os ombros nos seus movementos en vez de dirixilos.
- O líder dirixe o tren: avanza, fai círculos, serpentea entre a multitude. Os mellores trens non seguen unha liña recta; curvan, retroceden e exploran cada recanto do espazo. É como unha fila india, pero máis compacta e sincronizada.
- O movemento no tren amplifícase: o movemento de cada persoa é sentido pola persoa que está detrás dela. O salto sincronizado a través da cadea produce un efecto de onda que é distintamente agradable: o corpo recibe o ritmo doutra persoa a través das mans e amplifícao de volta.

Xénero/Tempo: Funciona entre 110 e 130 BPM. É máis común na música house e no R&B. Pódense adaptar a calquera ritmo onde sexa posible un movemento grupal sostido.

A boneca rusa.

Russian Doll / Formación de anidamento
Cultura LGBTQ+ e espazos de celebración colectiva.

Dúas persoas (ou tres ou máis) posicionadas de forma que unha persoa máis alta se sitúa detrás dunha persoa máis baixa, con brazos envoltos lixeiramente ao redor da cintura ou das cadeiras da persoa máis baixa, ambas a bailar en movementos sincronizados. Como as bonecas rusas Matryoshka: unha dentro da outra, coa mesma forma pero a diferentes escalas, movéndose como unha soa.

- A persoa exterior (por detrás) axusta o seu ritmo para coincidir co movemento da persoa interior primeiro — non intente liderar desde atrás. Sinta o que está facendo a persoa que vai por diante e cómpalle. Despois, síncroneose gradualmente. A persoa interior sentirá a sincronización e inclinarase cara a ela.
- Colocación dos brazos: solta, ao redor da cintura desde atrás, sen agarre. O contacto é presenza, non agarre. A persoa que lidera pode interromper a danza en calquera momento; isto é baile social, non restrición.

- O movemento amplifica a diferenza de altura: funciona visualmente cando existe unha clara diferenza de altura. O anidamento é literal: a persoa máis baixa aparece "anidada" dentro do abrazo da persoa máis alta.
- A boneca rusa pode expandirse: unha terceira persoa pode entrar detrás da persoa exterior, envolvéndoa do mesmo xeito. O encaixe pódese facer tres ou catro veces en momentos de alegría. Nese momento, convértese nunha versión do tren.

Cando ocorre: Espontaneamente en momentos de grande alegría comunitaria. Pódense iniciar colocando as mans na cintura dunha persoa que teña diante durante unha canción que conecte — se a persoa se inclina cara atrás en vez de avanzar, tes unha "Múñeca Rusa". Se a persoa avanza, non está interesada no movemento. Ambas as respostas son completas.

O "Grope the Shoulders" (Ritmo de Masaxe nos Ombros).

Festival "Abrazar os Ombros" e espazos de celebración en grupo — aparece en ambientes con grandes grupos de persoas.

Non é o que parece. No baile en grupo, isto refírese ao movemento colectivo espontáneo onde un círculo ou grupo comeza a bailar mentres tamén lle dá á persoa que está ao seu lado un pequeno apreto ou masaxe no ombreiro, seguindo o ritmo. Todas as persoas reciben e dan simultaneamente.

- Collocádevos nun círculo ou liña solta. A man esquerda debe estar sobre o ombreiro esquerdo da persoa que tes á túa esquerda. A man dereita debe estar sobre o ombreiro dereito da persoa que tes á túa dereita. Agora, movédovos ao ritmo da música. Cando a música se intensifique, todos deben empuxar lixeiramente os ombreiros ao mesmo tempo. Soltade. Empurrad de novo no seguinte ritmo.
- A doazón e recepción simultáneos crean unha sensación comunitaria específica: vostede é tanto coidador como receptor ao mesmo tempo. Esta é unha das poucas formas de danza que encarnan explícitamente o coidado mutuo como parte do propio movemento.
- O ritmo da percusión debe estar no 1 e no 3, ou na pulsación principal da frase. Debe ser coordinado, claro e rítmicamente definido.
- A "canela": algúns grupos usan isto como un complemento continuo á danza en pé — unha man sobre o ombreiro da persoa máis próxima, movemento de peso ao ritmo da música, a man moveuse suavemente co corpo. É menos formal que a conga, menos estruturado que a fila e máis íntimo que a danza en liña.

8.2 — O arquivo dos anos 80.

Estes movementos emerxeron dunha confluencia específica: o auge dos videoclips musicais, a cultura do aeróbic, a fusión de new wave e hip-hop principios da década, e a explosión do breakdance. Están integrados nun momento cultural visual. Cando os executas, estás facendo referencia a algo.

Movement.	Patrón de pasos.	De onde viña / era.	BPM / xénero axeitado
The Running Man.	Este é o movemento. Colócase de pé con os pés xuntos. Salta co pé esquerdo lixeiramente cara a adiante, ao mesmo tempo que elevas o xemelo dereito cara ao peito, e o brazo dereito se move cara atrás. Simultaneamente: apoia o pé esquerdo, estende o pé dereito cara atrás mentres o xemelo esquerdo se eleva, e o brazo esquerdo se move cara atrás. A ilusión: estás correndo no mesmo lugar pero non vas a ningún lado. A clave é a elevación alternada dos xemellos; sen a elevación do xemelo, é só correr no mesmo lugar. Con ela: o "Running Man".	Popularizado por MC Hammer e Bobby Brown, entre 1988 e 1990. A influencia da aeróbica de alta intensidade da época é visiblemente presente — o movemento é cardiovascular. Convértese no símbolo universal da época e chegou á cultura rave nos primeiros tempos na escena do Reino Unido.	90-120 BPM. Hip-hop, early house, pop. O "running man" a ritmos de techno (130+) convértese moi rápido en algo fisicamente demandante; é apropiado como un curto período, non como un movemento sostido a esas velocidades.
Roger Rabbit	Comece cos as pernas xuntas. Leve o pé dereito para atrás mentres eleva o xeonlo esquerdo (o salto). Baixe o pé esquerdo de novo. Leve o pé dereito para atrás de novo (o arrastre). Traia o pé dereito cara a esquerda. O elemento	Hip-hop da última década de 1980. Nomeado polo movemento do personaxe de debuxos animados. Popularizado na cultura dos videoclips xunto con MC Hammer. O movemento ten unha calidade divertida e de	85-115 BPM. Hip-hop, R&B clásico. O "Roger Rabbit" é un movemento específico da época do hip-hop; considérase nostálxico na maioría dos locais contemporáneos, pero evoca unha nostalgia cálida

	distintivo é o patrón "salto-arrastre-pechar" — o pé arrastra cara atrás polo chan en lugar de dar un paso limpo.	debuxo animado: o peso é lixeiro, o movemento é divertido e a resistencia é intencionada.	cando se executa con compromiso.
O verme.	Compromiso de todo o corpo. Comece na posición de flexión. Abaixe os teus ombreiros ata o chan mentres levantas a cabeza e o peito — a ondulación comeza desde a cabeza ata os ombreiros. Entón, eleva os ombreiros mentres baixas a cabeza — a ondulación invértese. Repite movéndote cara adiante. O "worm" é unha ondulación de todo o corpo que se move polo chan. Aviso: este é un movemento que se realiza no chan. O chan dun club durante as horas punta non é un ambiente sanitario. O "worm" é para momentos e locais específicos.	Cultura do breakdance, finais dos anos 70 e anos 80. Un dos movementos básicos de breaking que se realizan no chan. Aínda aparece en batallas de danza, en certos momentos nostálxicos nos clubs, e sempre que alguén nun grupo está disposto a facelo.	Calquera que sexa o ritmo: o movemento é independente do tempo. Léxase como unha afirmación, non como un ritmo sostido. Execútase unha vez, complétanse todos os pasos e volve á posición de pé.
O robot.	Isole cada movemento articular cunha pausa mecánica deliberada entre posicións. O robot non se trata dos movementos en si mesmos, senón das pausas deliberadas entre os movementos. Cada transición é unha xelación, seguida dun reinicio mecánico. Os ombros, cómegos, pulsos, cadril, xemelgas móvense como compoñentes articulados separados con articulacións de	Era funk e soul, mediados dos anos 70. Asociado ás primeiras actuacións de Michael Jackson, e popularizado na época do breakdance. O "robot" é o antepasado de todos os movementos de locking e popping que seguiron.	Ritmo lento a medio— de 80 a 110 BPM. Funciona especialmente ben en momentos de pausa ou desaceleración musical. O son do robot no silencio (ou preto do silencio) é particularmente eficaz.

	bloqueo.		
O Moonwalk.	Colle os pés xuntos, ambos apoiados no chan. Desliza o pé esquerdo cara atrás mentres te levantas sobre as puntas do pé dereito. Simultaneamente, baixa o pé dereito ao chan mentras o pé esquerdo se eleva sobre as puntas e se desliza cara atrás. A ilusión require: (1) o pé que se está a deslizar debe permanecer plano no chan, (2) o pé que se levanta debe estar claramente sobre as puntas, (3) a transferencia de peso entre os pés debe ser continua e suave. O moonwalk de Michael Jackson ten un 70% que ver cos brazos; o movemento mecánico dos brazos acompaña cada deslizamento.	Michael Jackson, actuación televisiva de Motown 25 en 1983. Un dos movementos de danza máis recoñecidos da historia. Derivado dun estilo de danza urbana chamado "the backslide" que existía na escena funk antes de que Jackson o formalizase e elevase.	88-112 BPM. Mellor en pop, R&B e soul. O "moonwalk" é un movemento característico. Faino unha vez no momento adecuado na canción correcta e será inesquecible. Faino repetidamente durante toda a noite e convértese nun espectáculo.
A danza da seguridade.	Tecnicamente, a coreografía do vídeo de Men Without Hats de 1982 — posturas amplas, brazos estendidos aos lados ou levantados, un tipo de salto libre e patrón de movementos de brazos. No uso común: calquera cousa que capture a enerxía, a despreocupación e a calidade lixeiramente medieval dos festivais da época. Salta. Move os brazos. O rostro non se corresponde co nivel de coordinación. Esta é a estética	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" é a coreografía para a música que se toma un pouco menos en serio que o techno. É o precurso do tipo específico de alegría despreocupada que máis tarde a cultura rave reclamaría.	120-140 BPM. Nova onda, synth-pop, algunha música electrónica influenciada dos anos 80. Un caos alegre e entusiasta en lugar de precisión. O importante é a espontaneidade, non a técnica.

	correcta.		

8.3 — O arquivo dos anos 90.

A pista de baile dos anos 90 foi a década máis innovadora na historia da danza popular americana. O hip-hop, o R&B e a escena club temperá estaban xenerando novos movementos simultaneamente, e os videoclips distribuíannos globalmente en cuestión de semanas desde a súa aparición. Moitos destes movementos teñen raíces africanas e caribeñas auténticas que a era comercial ocultou; merecen ser executados con certa conciencia da súa orixe real.

Mover.	Patrón de pasos.	Orixe / contexto	BPM / xénero
The Cabbage Patch.	Mantén os pés á anchura dos ombreiros, cos xeneus lixeiramente dobrados. Ambos os brazos deben describir círculos diante do corpo na mesma dirección — tanto no sentido das agullas do reloxo como no contrario — a unha altura aproximada do peito. Os brazos realizan un movemento circular continuo, como se estiveses mexendo algo. O corpo xira lixeiramente ao ritmo dos círculos dos brazos. A cabeza pode asentir no mesmo ritmo. É exactamente o que parece e parece perfecto cando se executa completamente.	Hip-hop dos primeiros anos 90, popularizado por Gucci Crew II (1987). Recibe este nome porque o movemento do brazo aseméllase a introducir a man nunha leira de repollos. Un dos movementos máis recoñecibles da época. O "Cabbage Patch" é sincero; non existe unha forma irónica de facelo.	85-115 BPM. Hip-hop, R&B clásico. A expresión "The Cabbage Patch" en contextos contemporáneos interprétase como unha referencia nostálxica e afectuosa. Úsea no momento adecuado na canción correcta e o público recoñecerá a súa importancia.
A mariposa.	Pés alidados, dedos apuntando cara a fóra. Deixe que os xeneizos se movan cara aos laterais e tráelos de volta xuntos repetidamente — os xeneizos ábrense e pechan como as ás dunha mariposa. Esta é a versión do traballo de pés da mariposa,	Hip-hop e dancehall mesturados a principios dos anos 90. A "butterfly" ten múltiples orixes: a versión para os brazos apareceu na cultura do aeróbic, mentres que a versión para as pernas emerxíu simultaneamente no hip-hop e no	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. O movement "The Butterfly" funciona mellor cunha postura ampla e baixa; se os pés están demasiado estreitos ou os xeneillos non se abren de verdade,

	non a versión dos brazos (a mariposa con movementos de brazos abórdase noutro lugar como o que NON se debe facer). A mariposa correcta está nas pernas. Postura alarga, botando os xeneizos cara fóra e cara dentro en ritmo.	dancehall. A versión para as pernas é a orixinal e a correcta.	o efecto pérdese.
The Humpty Dance.	Atribuído a Shock G do Digital Underground, interpretando como Humpty Hump. O movemento: un salto solto, con o corpo inclinado cara adiante e lixeiramente dirixido cara o nariz, cunha serie de movementos de brazos deliberadamente exagerados e impredecíbeis. A "Humpty Dance" trata especificamente de parecer descoordinado a propósito, pero coa precisión do ritmo musical. A ironía está na técnica: os movementos "aleatorios" están sincronizados co ritmo, mesmo cando parecen caóticos.	En 1990, Digital Underground. Unha das primeiras coreografías que buscaba ser instrutiva: a propia canción ensina como facela. A "Humpty Dance" é a coreografía que estableceu o principio de que parecer intencionadamente descoordinado ao ritmo é válido e respectado.	90-110 BPM. Hip-hop, con influencias do funk. "The Humpty Dance" é unha invitación: indica que tanto a sinceridade absoluta como as imperfeccións técnicas son aceptables no baile.
The Tootsee Roll	Dá un paso á dereita, cruza o pé esquerdo por detrás, dá outro paso á dereita, toca o pé esquerdo xunto ao dereito: catro tempos. Despois, repite coa esquerda. Este é o traballo de pés. A versión dos brazos: ambos os brazos exténdense cara a adiante e as mans fan movementos	1994, 69 Boyz. Escena do Miami Bass. O "Tootsee Roll" é unha danza rexional que se popularizou a nivel nacional a través de vídeos musicais. Representa a contribución distintiva da escena do Miami bass / música "booty" á cultura das discotecas.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. É mellor executalo en grupos onde o patrón de pasos poida crear unha unidade visual similar a unha danza en liña.

	circulares (rolo cara a adiante) en sincronía cos pasos. Cando o paso vai á dereita, os brazos rolan á dereita. A canción de 69 Boyz (1994) describe o movemento mentres se executa, sendo unha das cancións de baile máis instrutivas da época.		
The Kid 'n Play	Dúas persoas enfróntanse a unha distancia de brazo. A persoa A golpea coa perna dereita cara á perna esquerda da persoa B. A persoa B afástase ao mesmo tempo que golpea coa súa perna dereita. A persoa A afástase ao mesmo tempo que golpea coa perna esquerda. As dúas persoas alternan os golpes de perna nun patrón que as entrelaza sen colisión. O desafío e a habilidade están no tempo: nin unha das persoas recibe un golpe, e os golpes parecen pasar a través da outra.	Kid 'n Play, 1988-1991. Nomeado e popularizado polo dúo e a súa película "House Party". Un movemento fundamentalmente colaborativo; non se pode realizar soamente. O Kid 'n Play é o movemento de colaboración competitiva da época.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Este movemento require unhas persoas dispostas e uns trinta segundos de práctica de coordinación antes de intentalo en público. Comeza lentamente, establece o ritmo e, despois, aumenta a velocidade ata o máximo.
The Macarena.	Brazo dereito estendido cara a adiante (palma cara abaixo). Brazo esquerdo estendido cara a adiante (palma cara abaixo). Brazo dereito rotado, palma cara arriba. Brazo esquerdo rotado, palma cara arriba. Mão dereita cara ao ombreiro esquerdo. Mão esquerda cara ao ombreiro dereito. Mão	Los del Rio, 1993. Originalmente unha canción pop española influenciada polo flamenco. Convértese nun fenómeno global en 1996. A Macarena é o patrón de baile máis universalmente recoñecido da década. Aparece en vodas, eventos deportivos e en calquera lugar onde un grupo intenta bailar xuntos,	104 BPM especificamente: a versión orixinal da canción. Funciona nun rango de 95-115 BPM. A Macarena é completamente independente de xénero; aparece onde quer que apareza a canción. O seu poder reside na súa

	dereita detrás da cabeza. Mão esquerda detrás da cabeza. Mão dereita sobre a cadeira esquerda. Mão esquerda sobre a cadeira dereita. Ambas as mans detrás. Ambas as mans deslizan cara a adiante. Sacudir os cadril. Xiro de cuarto cara á esquerda. Repetir.	independentemente das habilidades individuais.	universalidade.

8.4 — Arquivo contemporáneo (década de 2000 ata o presente).

As movementos de danza populares contemporáneos distribúense de forma diferente nos anos 80 e 90: as redes sociais e os vídeos curtos substitúen aos videoclips como o principal mecanismo de transmisión. Un movemento pode converterse en coñecido a nivel mundial en 48 horas. A vida útil é máis curta. Pero os propios movementos frecuentemente fan referencia a tradicións máis antigas que lles dan máis profundidade do que suxire a súa orixe viral.

Movement.	Patrón de pasos.	Orixe / a que fai referencia.	BPM / xénero
The Dougie.	Desplázase cara á esquerda. Deixa que o ombreiro esquerdo se mova cara a adiante e cara abaixo cando o peso vai cara á esquerda — un movemento de balanceo do ombreiro. Inverte co ombreiro dereito. O elemento clave é o movemento do ombreiro, non o movemento do pé. Os pés están relativamente estáticos. Todo o movemento está no tronco e nos ombreiros, que se inclinan cara a adiante alternativamente, un movemento de balanceo por cada tempo.	Cali Swag District, 2010. Nomeado en referencia ao tema "My Dougie" (2007) do raper Lil Wil. O "Dougie" fai alusión ao movemento característico da música hip-hop dos anos 90, reducido ao seu elemento esencial: o movemento dos ombreiros que transmite confianza e despreocupación.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. O "Dougie" é un movemento lento; perde a súa identidade a velocidades altas de BPM, xa que o movemento dos ombreiros non se sente claramente.
The Nae Nae.	Comece con os pés afastados. Leve o brazo dereito recto cara arriba, co cóbado lixeiramente dobrado e o pulso solto e pendurado. Deixe que o lado dereito do corpo se eleve lixeiramente xunto co brazo. O brazo e o corpo balanceanse á	Silento, 2015. O "Nae Nae" provén d dunha personaxe chamada Wanda da serie de televisión 'Martin' — a calidade específica dos movementos de brazos e do corpo desa personaxe converteuse nun modelo de danza nos círculos de hip-hop de	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Funciona en combinación con outros movementos da secuencia Whip/Nae Nae.

	dereita ao ritmo da música, mentres os pés fan un movemento de deslizamento suave. En resumo: un brazo levantado, o corpo balézase por baixo del, e os pés deslizan. O Nae Nae é especialmente sobre a calidade solta do brazo levantado; o pulso é o elemento clave.	Atlanta antes de que Silento formalizase ese movemento.	
O fío dental.	Coloca os brazos estirados á esquerda e dereita. Balancea ambos os brazos cara á dereita ao mesmo tempo que balanceas o cadril esquerdo cara á esquerda (os cadrís e os brazos deben moverse en direccións opostas). Balancea ambos os brazos a través do centro cara á esquerda ao mesmo tempo que balanceas o cadril dereito cara á dereita. O patrón é rápido: os brazos cruzan na parte frontal de cada balanceo, pasando polo centro cada vez. A velocidade é fundamental: canto máis rápido se faga o movemento, máis impresionante será o efecto visual.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — amplamente difundido cando actuou en SNL. O "Floss" é a primeira danza de orixe nas redes sociais que alcanzou unha verdadeira omnipresencia nas pistas de baile. Refírese á técnica das "isolacións" do hip-hop: mover a parte superior e inferior do corpo en direccións opostas simultaneamente.	100-130 BPM. Versátil — aparece en contextos que van desde festas de aniversario para nenos ata escenarios de festivais. O "Floss" é específico dunha xeración doutra forma na que o "Electric Slide" non; transmite unha sensación de ser posterior a 2017.
O Melbourne Shuffle.	Coloca o pé dereito cara a cará e leva o pé esquerdo xunto. Avanza o pé dereito para volver á posición de pernas abertas. O paso básico é: patada-paso, patada-paso —	Melbourne, Australia, finais da década de 1980: escena rave. Tornouse visible a nivel mundial a través da cultura dos festivais EDM nas décadas de 2000 e	130-150 BPM. Música electrónica, especificamente os estilos máis intensos de house, techno e trance. O "shuffle" está

	alternando os pés cunha calidade elástica específica. A versión avanzada engade o movemento dos brazos do "running man" e variacións complexas nos pasos. O "Shuffle" é especificamente un movemento para o chan; os pés permanecen preto do solo con unha calidade deslizante.	2010. É unha das poucas danzas que se orixinaron directamente na escena rave, en lugar de no hip-hop ou na música pop.	deseñado para música electrónica dunha forma na que o "Running Man" e o "Cabbage Patch" non están.
The Woah	Nun dun cun forte (normalmente un golpe de caixa ou un tambor), para todo o movemento e bloquea o corpo nunha posición fixa — entón, inmediatamente, volve ao movemento. O "woah" é a pausa-bloqueo, non o movemento que a rodea. A sincronización é fundamental: a pausa debe ocorrer exactamente no golpe, mantense durante exactamente un tempo, e logo libérase.	Orixinario dos círculos de hip-hop de Charlotte, Carolina do Norte, en 2019. Distribución viral nas redes sociais. O "Woah" referencia a técnica do "locking" da danza funk dos anos 70 — parar bruscamente no ritmo con todo o corpo — comprimido nun único momento repetido.	90-120 BPM. Hip-hop, trap. O efecto "The Woah" funciona mellor en temas con golpes de caixa ou charles fortes e separados que proporcionan un momento claro para sincronizar.

8. 5 — O Arquivo Latino.

As tradicións de danza latina son, senón que, a contribución máis antiga e en constante evolución á cultura contemporánea da pista de baile. Salsa, cumbia, merengue, bachata e os seus derivados influenciaron a música electrónica e a cultura dos clubs ao longo de múltiples xeracións. Estes non son movementos exclusivos para locais latinos; son ferramentas que funcionan en diversos contextos musicais cando se adaptan.

Movemento / estilo	O elemento esencial.	Como transládase a unha pista de baile non latina?	Intervalo de frecuencia cardíaca.
Merengue March.	O punto de entrada máis sinxelo para calquera que queira comezar a bailar latín. O pé esquerdo avanza no mesmo lugar no 1, o pé dereito avanza no mesmo lugar no 2, repite. Iso é todo. O segredo: engade un movemento de cadera en cada paso, apoiándote lixeiramente na parte frontal de cada pé ao darlle un paso, permitindo que a cadeira do mesmo lado se eleve naturalmente. O merengue é camiñar no mesmo lugar con acento de cadeiras. Ten variacións infinitas, pero comeza aquí.	O paso do merengue é o que máis se asemella a un ritmo de inicio universal. A unha velocidade de 100-120 BPM, encaixa en moitos contextos de clubs non latinos. O acento de cadera do merengue é directamente aplicable á música house; engade o paso do merengue a unha canción house e o ritmo é correcto.	100-130 BPM. Merengue, bachata, algúns estilos de música electrónica (house). Adaptado para calquera persoa con só 30 segundos de instrución.
Cumbia Step.	A cumbia está construída en torno a un paso característico: xunto-lateral-xunto-lateral, cun pé que sempre arrastra lixeiramente antes de levantarse. O pé esquerdo avanza á esquerda, o pé dereito arrastra e avanza ao seu lado, o pé	A cumbia, con ritmos adecuados (de 80 a 110 BPM), encaixa perfectamente en moitos contextos de R&B e hip-hop. O ritmo lento da coreografía da cumbia crea unha sensación de demora e liberación que complementa os	75-110 BPM. Cumbia, algo de hip-hop, R&B. A cumbia colombiana e a mexicana teñen versións lixeiramente diferentes deste paso; ambas son válidas e ambas

	esquerdo avanza de novo á esquerda, o pé dereito arrastra e pecha. Ese arrastre é o que fai da cumbia algo inconfundíbel.	ritmos do trap e do hip-hop lento.	poden aplicarse.
Salsa básica.	O paso básico da salsa consiste en seis pasos durante oito tempos. Demos un paso á fronte con a perna esquerda (1), damos un paso á dereita no mesmo lugar (2), demos un paso atrás cara ao centro (3), facemos unha pausa (4). Damos un paso atrás con a perna dereita (5), damos un paso á esquerda no mesmo lugar (6), demos un paso á fronte cara ao centro (7), facemos unha pausa (8). As pausas nos tempos 4 e 8 son tan importantes como os pasos; é o que fai que a salsa teña ritmo en vez de ser monótona. Todo o movemento veñen do cadril.	O paso básico da salsa raramente se pode executar directamente nun contexto de club que non sexa latino, xa que o ritmo é moi específico e entra en conflito coa maioría da música electrónica. O que se pode transferir é o principio do movemento das cadeiras en cada paso e a pausa como parte da danza. Ambos os principios aplícanse a través de xéneros.	160-220 BPM (tradicional), pero contado en 1-2-3, polo que se sente efectivamente a 80-110 BPM. A salsa é o xénero musical.

8.6 — O "spin".

Por si só, porque merece a súa propia sección.

O xiro é o movemento máis universalmente accesible en calquera pista de baile, a calquera tempo, en calquer xénero. Cada tradición de danza ten unha versión del. Calquer nivel de habilidade pode executar algunha versión del. E é a expresión física máis inmediata de alegría dispoñible para o bailarín solitario.

O xiro básico.	Que fai que pareza correcto?	As variacións.
Colócate sobre o pé esquerdo. Deixa que o pé dereito impulse lixeiramente para crear rotación. Mantén o pé esquerdo como punto de apoio. Os brazos deben entrar cara ao corpo (cruces na peito ou xunto aos laterais) para aumentar a velocidade da volta: a física do momento angular di que, cando a masa se move máis preto do eixo de rotación, a rotación acelérase. Libera os brazos cando a volta comece a diminuír para parar con limpeza no seguinte tempo.	O punto: escolle un único punto diante de ti e manteña os ollos nese punto o máis tempo posible durante a xirada, movendo rapidamente a cabeza no último momento para volvelo atopar. Isto chámase "spotting" na danza formal e evita as mareas durante múltiples rotacións. Unha xirada ben executada aterriza con limpeza. Unha xirada mal executada termina cun movemento inestable. O aterrizaxe: a xirada debe chegar — comprométete co lugar onde vas aterrar, chega alí, mantén a posición. Unha xirada que se desfaz gradualmente parece falta de control. Unha xirada que aterriza parece unha decisión.	O xiro medio: 180 graos. O máis accesible. Úseo para mirar nunha nova dirección durante unha transición musical. O xiro completo: 360 graos. O estándar. Exécuteo nun tempo claro — normalmente no tempo 1 dun frase — e aterrice no tempo 1 da seguinte frase. O dobre xiro: dúas rotacións completas. Os brazos deben estar ben estirados para que isto sexa posible a un ritmo adecuado para a danza. Non o intentes sen estar cómodo co xiro sinxelo. O xiro asistido por unha parella: unha persoa toma a man da outra, e a persoa que fai o xiro usa ese brazo para obter impulso inicial. Úsase universalmente en swing, salsa, danza folclórica e baile de salón.

Cando facer: Durante a transición dunha frase musical, cando a música fai unha declaración que o teu corpo quere imitar. Durante un momento de pausa cando o espazo na pista de baile é relativamente libre. Cando estás camiñando pola pista de baile e a música o esixe. O xiro está dispoñible en calquera momento; é o signo de exclamación improvisado do movemento na pista de baile.

8.7 — Voguing e Ballroom: O arquivo que pertence aquí.

Voguing: Escena dos bailes de Harlem, desde os anos 60 ata hoxe en día. Difundida a nivel mundial por "Paris Is Burning" (1990) e continuada na comunidade global de baile.

O voguing merece a súa propia entrada nesta biblioteca porque é a tradición de danza como expresión da identidade máis completa do século XX, ten orixes específicas na comunidade negra e latina LGBTQ+, e influíu en todo, desde o momento pop de Madonna en 1990 ata cada desfile contemporáneo que aparece nas festas globais.

Estilo.	A calidade esencial.	O que ensina a calquera persoa que o estudia.
Antiga forma.	Liñas angulares, posturas mantidas e logo rápidas transicións á seguinte. Movementos que imitan as posturas de moda da revista Vogue: o nome é literal. Precisión extrema na liña e no ángulo.	A postura é unha elección. Mántena con convicción. O compromiso coa postura, e non a beleza da propia postura, é a técnica.
Nova forma.	Elementos de contorsión, movementos con articulacións flexibles, ángulos extremos que superan os límites da flexibilidade humana. Perfección técnica na execución de exercicios físicos complexos.	O corpo é máis capaz do que pensas. A influencia de New Way na danza convencional abriu unha xeración de vocabulario físico que non existiría doutra forma.
Vogue Femme	Suavidade, fluidez e feminilidade expresadas a través do corpo completo. Cinco elementos: Desfile (o paseo), camparada, interpretación con as mans, actuación no chan e xiros e movementos descendentes. Cada elemento é valorado por separado nas competicións de baile de salón.	O "dip" — caer ao chanro en descenso controlado e dramático — é o remate característico do vogue femme. É atlético, elegante e totalmente comprometido. Un "dip" hesitante non é un "dip". Un "dip" comprometido é teatro.

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

8. 8 Sección: Uso de Naloxone

* A naloxona é un medicamento que pode revertir os efectos dunha sobredose de opioides. É importante ter naloxona dispoñible e saber como usala en caso de emerxencia.
* Se sospeitas dunha sobredose de opioides, chama inmediatamente ao ou a unha ambulancia.
* Mentres esperas a chegada dos servizos de emerxencia, administra naloxona á persoa que está a sufrir a sobredose.
* Siga as instrucións do seu médico ou farmacéutico sobre como usar a naloxona.

8. 9 Sección: Recuperación do Kernel

* O *Recovery Kernel* é unha ferramenta que pode usarse para recuperar un sistema operativo que se ha corrompido.
* Se o teu ordenador non funciona correctamente, podes probar a usar o *Recovery Kernel* para intentar restaurar o sistema.
* Para usar o *Recovery Kernel*, necesitarás acceder ao menú de arranque do teu ordenador e seleccionar a opción correspondente.
* Siga as instrucións que aparecen na pantalla para completar o proceso de recuperación.

9. 0 Sección: Información adicional

* Se necesitas máis información sobre algunha das seccións anteriores, consulta os seguintes recursos:
  * O sitio web findahelpline.com
  * O teu médico ou farmacéutico
  * Un profesional da saúde mental

10. 1 Sección: Notas importantes

* Esta guía non substitúe o consello médico profesional. Se tes algunha dúbida sobre a túa saúde, consulta ao teu médico.

*** A naloxona é un medicamento que só debe ser usado baixo supervisión médica. Non uses naloxona se non estás seguro de como facelo.**
*** Se sospeitas dunha sobredose de opioides, chama inmediatamente ao ou a unha ambulancia. A axuda médica é imprescindible e non é un fracaso buscar axuda.**
*** Non ignores os síntomas dunha sobredose de opioides. Actúa rápido para evitar consecuencias graves.**
*** A prevención é a mellor forma de evitar as sobredoses de opioides. Fai un uso responsable dos medicamentos e evita mesturalos con outras substancias.**
*** Se tes problemas co consumo de opioides, busca axuda profesional. Existen recursos dispoñibles para axudarche a superar esta adicción.**

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electrónico) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep.

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

Estes son os movementos que a pista de baile inventou para si mesma.
Non de vídeos musicais. Non de estudios de danza. Senón de comunidades que necesitaban unha linguaxe física para música que antes non existía.

Sección 8.8 — O Arquivo da Subcultura Electrónica.

O CENTURIÓN: Cada xénero evolucionou e desenvolveu o seu propio movemento. A música esixía unha resposta física que aínda non existía. Estes son os resultados.

Ao contrario dos movementos das seccións 8.2 a 8.4 — que xurdiron do hip-hop, o pop e o R&B e foron distribuídos a través dos medios de comunicación convencionais — os movementos desta sección foron inventados polas comunidades específicas que construíron as escenas de música electrónica que os produciron. Non aparecían en vídeos musicais. Espalláronse de persoa a persoa, de local a local, de escena a escena. Algúns tardaron décadas en ser nomeados. Algunha vez, aínda se describen máis comuamente mediante demostración que mediante instrucións.

Cortando formas.

Cutting Shapes: Escenas da música electrónica británica — garage, house, UK funky, electrónica — dos anos 90 ata hoxe.

Cortar formas non é un movemento único. É unha filosofía de movemento específica da cultura da música electrónica do Reino Unido. As "formas" son os patróns xeométricos que o corpo crea no espazo: os ángulos, as liñas, as posicións específicas que os membros crean e, a continuación, transición entre elas. Cortalas é o acto de facer esas transicións de forma rápida e precisa ao ritmo.

A cultura do "cutting shapes" é unha arte visual que emerxeu en ambientes onde as persoas observaban de preto a danza e valoraban a precisión e a musicalidade por encima de todo o resto. A persoa que fai "cutting shapes" está sempre a responder ao momento musical específico, nunca repetindo un patrón fixo.

Elemento.	O que significa.	Como desenvolvelo isto?
A forma.	Unha configuración específica do corpo mantida durante un ou dous tempos antes de pasar á seguinte. O brazo está nun ángulo específico. O tronco ten unha inclinación específica. As pernas están nunha posición concreta. A forma ten unha intención xeométrica; non é unha posición aleatoria, senón unha deliberada.	Míraa o teu propio corpo nun espello mentres escoitas a música. Atopa as posturas que che parezan auténticas ao son. Mantenas durante un tempo, e despois pasa á seguinte. As formas que funcionan son aquelas nas que miras e pensas: "si, iso é como soa esta música agora mesmo".
The Cut	A transición entre formas. O corte é abrupto: prodúcese no tempo forte, non entre tempos fortes. Estás na forma A, e no tempo 1 da seguinte frase, estás na forma B. Non hai unha transición gradual. O corte coincide co evento musical que o provoca.	Practica o movemento sen te preocupar polos formatos primeiro. Podes estar en calquera posición. Ao ritmo dunha música forte: cambia todas as partes do teu corpo simultaneamente. O brazo vai de baixo a alto. O peso vai da dereita á esquerda. A cabeza xira. Todo ao mesmo tempo, ao ritmo. Iso é o movemento. Engade os formatos cando o movemento sexa natural.
Resposta musical.	Cortar formas non é especificamente coreografía. A mesma persoa poderá cortar diferentes formas na mesma canción en noites distintas porque as formas responden ao que a música está facendo nese momento: o "drop", o aumento	Escoita os eventos musicais que esixen unha resposta. Unha nota aguda de sintetizador demanda algo rápido e ascendente. Unha caída grave de baixo demanda algo pesado e descendente. Unha fase de acumulación demanda a

	de intensidade, o son específico do sintetizador no terceiro tempo desta frase, a nota grave que aparece inesperadamente.	concentración de enerxía no corpo. Adapta os teus movementos a estes eventos, non ao tempo.

Intervalo de BPM: 118–135 BPM — UK garage, UK house, UK funky, algo de grime. O intervalo de ritmo onde os eventos musicais ocorren con frecuencia suficiente para realizar cortes, pero é lento o suficiente para que cada forma poida ser mantida e comprendida claramente.

A escena: clubs de Londres, eventos de UK garage, a estética do Boiler Room. "Cutting shapes" está asociado a unha calidade específica de gusto musical e sofisticación na pista de baile da cultura electrónica británica. A persoa que fai "cutting shapes" nun evento de música electrónica británica non está facendo un espectáculo para o público; está tendo unha conversación coa música, á que o público é convidado a presenciar.

O Melbourne Shuffle: Vocabulario Técnico Completo.

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Australia: escena rave subterránea, finais da década de 1980.
* Difusión mundial a través da música electrónica de baile (EDM) nos anos 2010.

A sección 3 desta guía introduciu o "shuffle" no mapa de BPM. Esta sección proporciona o vocabulario técnico completo. O "shuffle" é unha familia de pasos relacionados, unidos por un movemento de talón a punta, unha calidade específica de contacto co chan e unha calidade de movemento deslizante que o diferencia de todos os outros movementos na pista de baile no contexto da música electrónica.

O T-Step — Fundación.

O patrón de pasos.	O elemento técnico clave.	O que parece cando está correcto.
RIGHT T-STEP: O pé dereito avanza á dereita. O pé esquerdo desliza para xuntarse a el. O pé dereito avanza de novo á dereita. O pé esquerdo cruza en FRENTE do pé dereito, o dedo indicador apuntando á esquerda (formando a barra horizontal da letra T). O peso transfírese ao pé esquerdo cruzado. LEFT T-STEP (espello): O pé esquerdo avanza á esquerda. O pé dereito desliza para xuntarse a el. O pé esquerdo avanza de novo á esquerda. O pé dereito cruza en fronte do pé esquerdo, o dedo indicador apuntando á dereita. O patrón repítese, alternando entre o pé dereito e o pé esquerdo. O resultado é un movemento deslizante de lado a lado, coa cruzada que crea a forma da letra T ao final de	O DESLIZAMENTO. O pé que segue non dá un paso; simplemente deslízase sobre a superficie do chan. A característica principal do desfile provén da calidade de deslizamento do pé seguinte. Os pés que se levantan e dan pasos parecen unha camiñada. Os pés que se arrastran parecen un desfile. O XESTO DE "T" durante o cruzamento. Cando o pé cruza por diante, o dedo apunta cara fóra: este é o "T". Sen ese xesto de "T", o cruzamento parece unha tropeza. Con el, parece intencionado.	Movemento lateral suave e fluido. O corpo permanece á mesma altura — sen movementos de arriba abaixo. A transferencia de peso é horizontal, non vertical. Os brazos están relaxados ou balanceanse no sentido oposto ao pé que cruza. Visto desde a distancia: unha figura que se move lateralmente con fluidez, os pés case non abandonan o chan.

cada unidade.		

O X-Step — Nivel Intermedio.

O patrón de pasos.	O elemento técnico clave.	Relación coa fase T.
Comezando cos as pernas xuntas: Beat 1: O pé DREITO cruza POR ENCIMA do pé esquerdo (delante) — ambos os pés están agora en formación de "X", o dereito sobre o esquerdo. Beat 2: O pé ESQUEIRDO avanza cara á esquerda — os pés descruzánse, estando de pé cunha postura aberta. Beat 3: O pé ESQUEIRDO cruza POR ENCIMA do pé dereito (delante) — formación de "X", o esquerdo sobre o dereito. Beat 4: O pé DREITO avanza cara á dereita — os pés descruzánse. O patrón debuxa unha "X" literal no chan co movemento do pé que cruza.	A CRUZ debe ser unha cruz auténtica: o pé que cruza pasa diante do pé que está fixo, non ao seu lado. Unha cruz superficial parece hesitante. Unha cruz real crea a forma de X visual. O PASO lateral debe ser realmente amplo: como mínimo, a anchura dos ombreiros. O contraste entre a cruz e a posición aberta é o que crea o ritmo visual do paso.	O X-Step e o T-Step poden combinarse na mesma secuencia. O T-Step proporciona movemento lateral. O X-Step proporciona un patrón visual estacionario. Unha persoa con habilidade alterna entre eles, dependendo da cantidade de espazo dispoñible e do que está facendo a música.

The Running Man (Versión electrónica / Aleatoria).

Diferente do "Running Man" do hip-hop dos anos 80 que se describe na Sección 8.2. O "shuffle running man" é unha versión deslizante e de movemento da mesma ilusión óptica.

O patrón "Shuffle Running Man".	Que o diferencia da versión de hip-hop?
O pé dereito avanza cara a carón (baixo — por baixo da altura do xébelo, dedos cara arriba) mentres o pé esquerdo desliza cara atrás polo chan. O pé dereito baixa primeiro	O "Running Man" do hip-hop eleva o xeño alto e salta. O "Running Man" do shuffle mantén o movemento baixo e suave: o golpe é unha extensión baixa, o pé

co talón, ao mesmo tempo que o pé esquerdo avanza cara a carón. O pé esquerdo baixa primeiro co talón, ao mesmo tempo que o pé dereito avanza cara a carón. A acción de talón-dedos crea a calidade deslizante: o talón toca primeiro, entón rólace ata o dedo cando o peso se transfira, mentres o pé contrario executa o seu movemento de patada.	permanece preto do chan, o contacto talón-dedos crea un deslizamento en lugar dun salto. O resultado: o "Running Man" do hip-hop parece atlético e cheo de enerxía. O "Running Man" do shuffle parece que o corpo está sendo arrastrado por unha corrente: impulso cara adiante con mínimo esforzo expresado. O chan é o medio, non un obstáculo.

A amplitude de pulsos por minuto (BPM) para as tres movementos "shuffle" é de 128–160 BPM. O T-Step e o X-Step son máis efectivos a 130–145 BPM. O Running Man funciona en toda a gama, pero convértese nunha tarefa realmente difícil por encima de 155 BPM para manter a calidade; convértese en movementos bruscos en lugar de fluidos.

DnB — Vocabulario do movemento Drum and Bass.

DnB / Jungle footwork no Reino Unido: o jungle emerxeu da cultura dos soundsystems entre 1992 e 1994, e o Drum and Bass formalizouse a partir de 1994.

A sección 3 proporcionou a instrución clave para DnB: pasar ao ritmo de batería principal máis lento (equivalente a 80 BPM), non ao breakbeat completo (160-180 BPM). Esa é a chave. Aquí está o vocabulario completo.

Movement.	Patrón.	Contexto de orixe / cultural.	Cando aparece.
The Jungle Skank	Inclínese cara á dereita. O pé esquerdo esténdese cara adiante e para fóra (un patada baixa cara ao canto frontal esquerdo), os dedos do pé virados lixeiramente cara fóra. Volva o pé esquerdo ao centro. Inclínese cara ao pé esquerdo. O pé dereito esténdese cara adiante e para fóra (ángulo frontal dereito). Volva. A inclinación é	Directamente da cultura dos sound systems caribeños, o "skank" é un movemento do reggae e do dancehall que o jungle incorporou cando combinou a cultura dos sound systems co breakbeat. Cando o jungle conservou o "skank", mantivo a memoria física das súas orixes nas comunidades de inmigrantes caraíbos en Londres.	Cando a liña de baixo é prominente e o ritmo roto está nunha sección que rola en lugar de ter moita enerxía, o "skank" respira: está presente tanto nos momentos de transición como nos dos puntos culminantes.

	pronunciada: o tronco inclínase cara atrás mentres o pé se estende cara adiante, creando un equilibrio. Este non é un movemento pequeno.		
The DnB Step.	Como se introduciu na Sección 3: pásese ao ritmo de medio tempo. Coloque o pé dereito cara adiante no ritmo de medio tempo (cada dous tempos da conta rápida). Coloque o pé esquerdo cara diante no seguinte ritmo de medio tempo. O corpo avanza lixeiramente con cada paso, e logo volve ao centro. Engade un movemento de pisada forte a cada paso: o pé chega, non simplemente toca.	Este paso sintetiza a calidade agresiva do "gabber stomping" co ritmo constante do DnB. A sensación de tempo reducido é a clave: o DnB é a música máis rápida desta guía que se sente máis naturalmente ao ritmo máis lento.	Ao longo de todo o proceso, o paso DnB é o movemento predeterminado para calquera persoa que descubra o ritmo "half-time".
The DnB Headnod.	Non o movemento constante da cabeza que se describe como problemático na Sección 5. O "headnod" do Drum and Bass é un movemento deliberado e marcado cara a adiante e cara abaixo no golpe de tempo medio, mantido brevemente na parte inferior, e logo volvendo á posición inicial. É lento. Ten peso. Sigue as frecuencias baixas, non o breakbeat. Combinado co "step" do Drum and Bass, o "headnod" fai que toda a parte superior do corpo participe da sensación de tempo	A resposta natural á característica específica da produción de DnB é que as frecuencias de baixo xeito, que resonan no corpo, e o ritmo rápido do breakbeat, que se sitúan por riba, crean unha experiencia en dous niveis. O movemento da cabeza está presente no nivel das frecuencias de baixo.	Durante os momentos con graves intensos e as seccións ritmadas.

	medio.		
O "Roll-Through".	A base de DnB adoita ter un movemento ondulante e impulsivo. Unha onda corporal que segue o impulso do baixo — comezando na parte inferior da espiña, subindo a través dela e liberándose nos ombros — imíta este movemento nun nivel físico. Non é un movemento corporal completo como no vocabulario do hip-hop. É unha ondulación máis sutil, específica do baixo, desde a parte inferior da espiña cara arriba.	As liñas de baixo do jungle e do DnB teñen unha calidade específica de movemento e intensidade que as diferencia das liñas de onda cadrada do techno ou dos ritmos constantes do house. Ese movemento é a resposta natural do corpo a esa calidade.	Cando o baixo aumenta de intensidade. Non en cada tempo— cando a propia liña de baixo se eleva e se estende.

Hakken e Muzz.

Hakken: escena neerlandesa de gabber/hardcore — Rotterdam, principios dos anos 90 — "hakken" significa picar ou talar en neerlandés.

Muzz UK — Fusión da cultura surasiática e paquistaní-británica con o hardcore — dos anos 2000 ata a actualidade.

O CENTURIÓN — A perna é o instrumento. Todo o resto é accesorio.

O hakken é unha das danzas máis esixentes fisicamente deste guía. A velocidades de gabber e hardcore (150–220 BPM), o hakken sostido é comparable ao adestramento por intervalos de alta intensidade. Tamén, no seu mellor momento, é unha das danzas visualmente máis impactantes: a precisión rápida dos movementos alternativos das pernas á velocidade crea unha calidade hipnótica e mecánica que reflicte a intensidade mecánica da música á que pertence.

Estilo.	O patrón.	Notas técnicas.
Basic Hakken	Colócate coas pernas separadas á anchura dos ombreiros. En cada golpe do bombo: lanza a perna dereita cara adiante e arriba, ao mesmo tempo que baixas a perna esquerda para soportar o peso. No seguinte golpe: lanza a perna esquerda cara adiante, transferindo o peso á perna dereita. Os movementos de patada alternanse exactamente co ritmo do bombo. A altura da patada: do tornozelo ao nivel do ximbelo na versión básica. A patada é cara adiante, non lateralmente. O ximbelo eleva, a parte inferior da perna esténdese, o pé levántase e, despois, o pé baixa mentres se transfere o peso.	A parte superior do corpo: no hakken básico, permanece relativamente quieta; os brazos están relaxados ou lixeiramente flexionados. O movemento prodúcese case completamente por baixo da cintura. O contraste entre a acción explosiva das pernas e o control da parte superior do corpo é a característica visual do hakken. O desafío do ritmo: o hakken básico a 160 BPM é cardio. A 180 BPM, é adestramento atlético. A 200 BPM, require unha preparación física real. Non intente facer hakken rápido de forma sostida sen estar condicionado.
Hakken avanzado (patadas máis altas).	A xinxada eleva ata a altura da cadeira ou superior. O movemento estende a parte inferior da perna cara adiante, polo que o pé alcanza unha altura na cintura ou superior. O retorno é rápido: o pé debe	O tronco pode inclinarse lixeiramente cando o golpe avanza — o mesmo principio de contraequilibrio que no "jungle skank", pero moito máis pronunciado. Sen esa inclinación cara atrás, os golpes

	volver e tocar o chan para transferir peso ao seguinte movemento. Isto require forza dos flexores da cadeira e coordinación muscular de contracción rápida.	moi altos poden tirar todo o corpo cara adiante e o equilibrio convértese en inestable. Os brazos: algúns estilos de hakken fan movementos con os brazos cara adiante, opostos á perna que golpea (como un movemento de brazos cando se corre). Outros manteñen os brazos quietos. Ambas opcións son válidas.
Muzz: a variante do Reino Unido.	Comparte a estrutura de patadas alternantes do hakken, pero con ritmos e características estéticas diferentes. A música "muzz" (un xénero hardcore/nicho influenciado polo sur de Asia no Reino Unido) crea un contexto onde o estilo de baile de patadas do hakken se encontra coa tradición de movementos influenciada polo bhangra da escena club da diáspora surasiática. O elemento "bhangra": algunhas coreografías de "muzz" inclúen un compromiso do tronco que está ausente no hakken tradicional, unha leve participación da parte superior do corpo que fai referencia aos movementos de brazos do bhangra, mantendo a acción principal das patadas.	A pista de baile do muzz ten o seu propio contexto cultural: a música contén elementos da produción musical surasiática (ritmos de tabla, estruturas melódicas, mostras vocais de música de Bollywood ou punjabi) combinados co forte ritmo de hardcore. A danza que xorde desa combinación non é puramente hakken nin puramente bhangra. É algo máis, específico desas comunidades nese tipo de eventos.

A preparación física para o hakken: Se pretende manter o hakken a un ritmo elevado, as seguintes preparacións reducen o risco de lesión: alongamento dos flexores da cadeira antes do evento (o movemento repetido de elevación alta das pernas activa intensamente os flexores da cadeira), quentada dos xemelgos e dos cuádriceps (a perna que aterriza está sometida a estrés pliométrico en cada impacto) e xestión dos electrolitos (o hakken esgota rapidamente o potasio e o magnesio a través do suor a alta intensidade). O protocolo de electrolitos do Addendum do Recovery Kernel é directamente aplicable.

Dubstep Movement Vocabulary

Dubstep: danza. Dubstep do Reino Unido, procedente do sur de Londres, entre 2001 e 2006. Expansión mundial coa era "brostep" de Skrillex, entre 2010 e 2014.

O dubstep creou o seu propio vocabulario de movementos porque creou música que ningunha tradición de danza existente estaba preparada para responder. O baixo vibrante, o ritmo a metade do tempo, a caída extrema de graves que segue a un silencio prolongado, os artefactos dixitais "glitch" — todo isto esixía novas respostas físicas.

Mover.	Como executalo.	A que está a responder na música.	Calidade cando está correcto.
The Drop Lock.	Durante a fase de acumulación (cando a música está acumulando enerxía cara ao momento culminante): acumula tensión física — os brazos elevanse, o corpo inclínase cara adiante, os músculos contraen. No preciso instante do momento culminante: cada parte do corpo congélase simultaneamente. Despois: libera esa tensión nun movemento que se adapte ao ritmo da música.	O grave que cae. O silencio antes diso. O momento específico de máxima liberación de enerxía. O "drop lock" é a resposta do corpo ao silencio previo á liberación.	Como unha fotografía tomada no momento de máxima enerxía: o corpo na posición que estaba a piques de explodir. E entón, explotando.
The Wobble.	O baixo "wobble" (o son característico da produción de dubstep) oscila ritmicamente; pulsa dunha forma que ten unha frecuencia específica. Move os brazos, o tronco ou todo o corpo en sincronía coa frecuencia do pulso do "wobble". Isto non está ao ritmo — está na frecuencia do "wobble", que	A modulación LFO (oscilador de baixa frecuencia) que crea o baixo "wobble". O "wobble" é un son creado cun parámetro que oscila a unha velocidade específica. O corpo tamén pode oscilar á mesma velocidade.	O corpo parece vibrar: unha oscilación rápida pero controlada do tronco ou dos brazos que coincide coa frecuencia da vibración. Desde a distancia: alguén que resoa coa música a unha frecuencia inferior á do ritmo visible.

	normalmente é máis rápida que o ritmo e ritmicamente independente deste.		
O erro.	Cando a música ten un artefacto dixital — unha tartamudez, unha repetición, un fallo — o corpo tartamúdea con ela. No medio do movemento: congela. Repite. Congela na mesma posición. Móvese de novo. O corpo executa o erro dixital. Isto require unha reacción rápida: o fallo debe ser anticipado (coñecendo a canción) ou executado no momento en que se escoita.	A natureza dixital da produción de dubstep: os artefactos intencionados da música electrónica que se achegan ao primeiro plano como elementos estéticos. O fallo, a repetición, o corte: a música ás veces fai cousas que soan como erros. O corpo reflíteo.	A precisión robótica é absoluta. A parada é total. A repetición é exacta. O retorno ao movemento é brusco. A "danza do fallo" é o elemento máis tecnicamente demandante do vocabulario do dubstep, porque require control absoluto do corpo no momento de aparente aleatoriedade.
O elemento Krump.	As liñas de baixo agresivas do dubstep convidaron ao krump — un estilo potente, centrado no peito e con movementos bruscos — procedente do sur central de Los Ángeles, a entrar nos contextos da música electrónica. Inclúe "chest pops" (expansión repentina do peito ao ritmo do baixo), movementos amplios e poderosos dos brazos, e pisadas que se sincronizan co bombo. O elemento krump na danza dubstep trouxo a tradición de movemento máis física do hip-hop ao contexto da música electrónica.	A pura agresividade física de certas produciónes de dubstep: os graves a niveis físicos, o "kick" distorcido, as caídas percusivas. Esta música é fisicamente intimidante. A resposta do "krump" é fisicamente apropiada.	Potente, pesado, firme. O corpo non está flotando; está ancorado. Cada golpe acerta.

O clog e a danza irlandesa: percusión folclórica que nunca deixou o chan.

Clog Dance: Comunidades industriais do norte de Inglaterra — séculos XVII-actualidade.
Irish Step Dance: Irlanda, século XVII-actualidade.

O CENTURIÓN: A percusión máis antiga na pista de baile moderna. Nunca desapareceu, simplemente cambiou de roupa.

A danza do clog e o baile irlandés non son curiosidades históricas. O seu ADN está presente na coreografía de todos os estilos de danza electrónica que utilizan movementos rápidos dos pés incluídos nesta guía. A acción de tacón-punta do Melbourne Shuffle está directamente relacionada coa acción de tacón-punta da danza do clog. A percusión rápida dos pés do Hakken é o mesmo principio que a velocidade relámpago dos movementos dos pés no baile irlandés: forza na perna, velocidade no pé, un tronco superior ríxido que permite que as pernas fagan o máximo de traballo.

Ambas as tradicións comparten algo coa filosofía da música electrónica en canto ao ritmo: son percusivas. O corpo do bailarín é un instrumento que crea son ao golpear o chan. Isto non é unha metáfora na danza tradicional con zapatos de madeira; os zapatos de solla de madeira do bailarín son literalmente instrumentos de percusión. O chan é a batería. O corpo tócaa.

Tradición.	O principio físico esencial.	O que ofrece ao bailarino moderno de pista de baile electrónica?
Baile con clogs do norte de Inglaterra.	As zapatillas teñen unha sola de madeira que golpea o chan audiblemente. A danza é, polo tanto, fundamentalmente percusiva: cada paso é un golpe. O ritmo da danza tamén é o son da danza. O dobre movemento (xel-dedo-xel-dedo en rápida alternancia), o pisada forte (o peso completo cae), o golpe (o xel golpea mentres o dedo permanece abaixo): estes son o vocabulario.	O control de talón-punta: a capacidade de aterrar primeiro co talón e rodar ata o dedo do pé, ou aterrar primeiro co dedo do pé e controlar a chegada do talón, é a mesma habilidade que fai posible a calidade deslizante do Melbourne Shuffle. A tradición dos zocos adestrou isto durante séculos. O principio transládase directamente.
Baile irlandés.	O tronco superior ríxido e a parte inferior do corpo explosiva son as características físicas definitorias. Os brazos están pendurados aos lados, completamente inmóviles. Todo	O principio da segmentación corporal: a capacidade de manter a parte superior e inferior do corpo facendo cousas completamente diferentes simultaneamente.

	o movemento é desde a cadeira cara abaixo. Os pés executan patróns extremadamente rápidos e precisos de golpes, saltos e puntadas, mentres que o tronco permanece controlado e erguido. O corpo parece sereno por riba da cintura, mentras que os pés fan cousas imposibles por baixo dela.	Esta é a mesma habilidade que se require para: hakken (pernas activas, tronco controlado), creación de formas (brazos e pernas executando patróns independentes) e o "dubstep glitch" (a parte inferior do corpo continúa mentres a superior se congela). A tradición irlandesa do baile é un exemplo mestre desta segmentación.
A transición á música electrónica.	En eventos de psytrance e hard techno: observa os pés de calquera persoa que realice patróns rápidos de movementos de pé — están executando pasos de baile tradicional ("clog dance") con zapatillas deportivas. O corpo que elixiron para traer a un evento rave en 2024 pode ter unha relación con tradicións folclóricas de percusión de 300 anos, e poden non ser conscientes diso.	Reconocemento: cando ves percusións rápidas de pés nunha pista de baile electrónica, é a mesma tradición física que o baile con zapatos (clog dancing). Cando ves un tronco superior ríxido con movementos explosivos nas pernas no hakken, é o principio do baile irlandés. Reconocer isto non significa diminuír estas formas; significa ver a profundidade da tradición rítmica humana á que pertencen.

A aplicación práctica: Se queres mellorar o teu hakken ou o traballo de pés "shuffle": mira vídeos de baile con zapatos de madeira e de baile irlandés, específicamente para a técnica de talón-dedo e o control do impacto dos pés. O adestramento do pé que séculos de bailarinos populares desenvolveron para mellorar esas habilidades específicas é directamente aplicable ao vocabulario da danza electrónica. Isto non é un adestramento cruzado como novidade; é acceder á mesma fonte.

Sección 8.9 — Os dous arquetipos que ninguén menciona.

O CENTURIÓN — Algúns xente son como unha fogueira. Outros son como unha planta. Ambos están ben. Ningún está equivocado.

Todas as pistas de baile teñen os seus propios movementos característicos. Ninguén os identifica oficialmente. Non se ensinan en ningún manual. Pero son tan reais como o T-Step e o Electric Slide: expresións físicas que se repiten consistentemente en diferentes locais, a lo largo de décadas e en continentes distintos, ata o punto de constituír auténticos arquetipos do movemento humano nun ambiente musical.

Aparecen de forma máis visible cando unha bailarina está elevada: sobre un altofalante, unha plataforma, unha caixa de baile ou un podio. Elevadas por encima da multitude, con todos os ollos da sala dirixidos cara a elas, as persoas tenden a caer nun destes dous arquetipos. Non é por elección, senón por instinto. A música e a altura xuntas revelan algo sobre como o corpo quere estar no mundo.

A fogueira.

NO PISO — Algúns xentez fanse fogo cando a música alcanza o seu punto máximo. Esténdense. Expándense. Lanzan chispas.

O bailarín do "Bonfire" na caixa é un fenómeno físico específico e inconfundíbel. O corpo expándese cara arriba e cara fóra. Os brazos esténdense. Os dedos exténdense e sepáranse. O movemento ten unha dirección ascendente, unha calidade de elevación, unha busca de máis altura do que a caixa xa proporciona. O corpo está intentando facerse máis grande do que é.

Características físicas.	Movement vocabulary: * Flexión * Extensión * Rotación * Abducción * Adducción * Circundacción * Pronación * Supinación * Inversión * Eversión	A responsabilidade da posición elevada.
Dirección ascendente en todo o movemento. Os brazos esténdense por riba	THE REACH: un ou ambos brazos exténdense completamente cara arriba,	O bailarín da caixa é un sinal visual. As persoas que están debaixo mírano cara

da cabeza máis que ao lado do corpo. O esterno súbese — o peito ábrese cara á multitude. O mentón levántase. O peso desprázase cara a adiante sobre as puntas dos pés, como se o corpo estivese a piques de impulsarse. Expansión: o espazo físico ocupado está no máximo. Brazos abertos, pernas nunha posición máis ampla que a que permite o chan; toda a extensión do corpo está desfrutada.	os dedos separados como se estivesen atrapando algo que cae desde o alto. O brazo non é ríxido; hai unha pequena onda que viaxa dende o ombreiro ata o cóbado e ata os dedos, como se o brazo fose unha chama que se estreita na punta. THE SPARK: movementos rápidos cara a fóra das mans dende unha posición central; as puntas dos dedos sepáranse e libéranse repetidamente, como chispas que saen dun lume. Movemento de alta enerxía e alta frecuencia nas mans, mentres que o resto do corpo está máis controlado. THE SWAY: todo o corpo inclínase cara á esquerda e á dereita dende o pé (non a cintura). Un péndulo de corpo enteiro, como unha chama que se move ao vento. A amplitude do movemento aumenta coa enerxía da música.	arriba. A enerxía do bailarín da caixa léxase por toda a sala antes que a de calquera outro bailarín individual. O público próximo toma as súas referencias de enerxía da persoa elevada. Isto crea unha responsabilidade: vostede amplificou o sinal. Calquer cousa que transmita desde a caixa — apatía, actuación, alegría xenuína, conexión — propagarase ao público que o rodea. O bailarín do "Bonfire" que transmite un verdadeiro fogo — non unha imitación de fogo — ilumina a sala. O bailarín do "Bonfire" que está facendo de conta que está en chamas deixa ao público indiferente.

A parte descendente: O movemento individual máis potente dispoñible para o bailarín de Bonfire: ambos brazos levantados á altura máxima durante a construción, e despráss descenden coa caída — un movemento controlado cara abaixo que coincide co impacto do baixo. A multitude que está por baixo percibe isto como un tempo de director de orquestra. É unha respiración colectiva.

Os ollos: Os ollos do bailarín de Bonfire son importantes. Ollos que miran á multitude, establecendo contacto con individuos, sorrindo sinceramente — isto crea unha verdadeira troca de enerxía. Ollos pechados en éxtase privado nunha tarima pública é unha oportunidade perdida. Estás na tarima. Estea na tarima.

A planta.

NO O PARQUETE — Algúns xente se quedan parados cando comeza a música. Anclados abaixo. Balanceándose por riba. Todo móvese desde un centro que non se move.

O bailarín da Planta é o arquetipo complementario do Bonfire. Onde o Bonfire se eleva, a Planta afonda — o peso diminúe, a conexión co chan intensifícase, as raíces penetran. E entón, desde esa raíz, todo o tronco superior libérase. Os ramiños móvense mentres o tronco permanece quieto.

Características físicas.	**Movement vocabulary:** * **Flexión** * **Extensión** * **Rotación** * **Abducción** * **Adducción** * **Circundacción** * **Pronación** * **Supinación** * **Inversión** * **Eversión**	**Onde aparece.**
Anclado no chancho, pés anchos, peso baixo, xeneus cunha lixeira flexión permanente. O corpo está conectado ao chan en lugar de elevarse del. Hai unha sensación de peso: a bailarina de danza contemporánea parece que pertence exactamente onde está e ningunha brisa podería movela diso. Libre por riba: desde a cadeira para arriba, o corpo é fluido. A mesma brisa que non pode mover os pés parece estar movendo todo o que está por encima da cintura. Os brazos exténdense organicamente e cambian de dirección en curvas suaves. A cabeza inclínase e segue o movemento. A columna vertebral ondúla.	THE SWAY: os brazos e o tronco balanceanse na mesma dirección que un vento imaxinario. Non é un movemento mecánico de lado a lado, senón un cambio de dirección fluido que non ten un punto final fixo. O balanceo continúa ata que algo o cambia, e entón vai noutro lugar. THE WAVE: un movemento fluido que viaxa desde un brazo, atravesando o torso e saíndo polo outro brazo. Unha única pulsión a través de todo o corpo superior. Non é un movemento de rotación (que é vértebra por vértebra), senón unha onda — unha soa enerxía que se propaga a través dun medio flexible. THE UNFURL: desde os brazos cruzados ou preto do corpo, unha expansión lenta cara fóra — como Unha planta desenrolando unha folla. A man dirixe, o brazo segue, o ombreiro segue ao brazo.	Eventos de psytrance, onde a música ten a súa propia calidade orgánica e espiral. Downtempo e electrónica orgánica. Sesións ao atardecer en festivais ao aire libre. Momentos en calquera evento cando a música diminúe a unha sección máis minimalista e textural. The Plant tamén aparece en eventos de alta enerxía durante os momentos de recuperación — cando a música se suaviza brevemente, o Bonfire pode converterse nunha Plant durante unha frase, e logo volver ao seu estado orixinal. O arquetipo non é fixo.

A planta no vento vs. a planta en aire tranquilo: A calidade do ambiente imaxinado importa para a calidade do movemento. Unha brisa suave produce pequenos movementos refinados e continuos. Un vento forte produce cambios de dirección máis grandes e dramáticos. Unha tormenta produce un caos controlado: as raíces manteñen a planta mentres os ramiños son postos á proba. Adapta o vento imaxinado á enerxía da música. A planta non escolle unha velocidade de balanceo fixa; responde ao "tempo" da música.

Os ollos: Os ollos da bailarina do Plant normalmente están parcialmente pechados ou teñen unha calidade suave e descoordinada; miran a nada específico, recibindo todo. Isto é o oposto da mirada dirixida do Bonfire. Ambos son correctos para o seu arquetipo.

O protocolo "Box Dancer".

O CENTURIÓN — Aceptou a promoción. Agora, asume a responsabilidade.

Cando que che subas a unha caixa de baile, un altavoz, unha plataforma ou un podio en calquera lugar:

1. COÑECE O TEU ARQUETIPO ANTES DE AVANZAR. Que tipo es ti hoxe? Un "Bonfire" quere a enerxía da multitude e devolvea. Unha "Planta" necesita espazo para ser interna e debe ser honrada, non interpretada. Saber cal é o teu arquetipo axuda a determinar se debes buscar contacto visual (Bonfire) ou pechar os ollos (Planta).
2. ANALISA O ESPAZO ANTES DE DECIDIRNDE QUE LUGAR SENTAR. Onde é onde a enerxía do grupo está máis presente? Colócase preto dela se es unha persoa "Bonfire" (a túa enerxía suma á deles e a deles á túa). Colócase na beira se es unha persoa "Plant" (necesitas espazo da enerxía do grupo para facer o que fas).
3. COMPROMÉTESE desde o momento en que das un paso adiante. Un bailarín de caixa indeciso é peor que ningún bailarín de caixa. Se decides subir, estás escolendo facerte visible. Sé visible con intención.
4. SAIBA CUANDO DEBES BAIXAR. Unha persoa que está nun elevador durante catro horas xa non é un sinal; convertéuse en mobiliario. A enerxía da elevación provén da novidade e do compromiso, ambos os dous teñen límites de tempo. Baxe antes de que a habitación deixe de parecer cara ao ceo.
5. Unha persoa soa que está bailando para o público é unha fonte de enerxía. Dúas persoas na caixa que bailan xuntas — Bonfire e Plant, ou dúas Bonfires, ou dúas Plants — crean un diálogo visual que o público experimenta como unha conversación máis que como unha actuación. Convida a alguén.

A Guía Completa: Nota de publicación.

O CENTURIÓN — Todo o que pertence á biblioteca está agora na biblioteca.

A Guía de Implementación do Recovery Kernel agora contén, en todas as súas seccións e nesta última publicación adicional:

- Sección 0: Orientación do lugar — o paseo aéreo, o dióxido de carbono e o oxíxeno, a distancia para hidratarse, as estacións de descanso, as filas indianas.
- Seccións 1–3: Base (transferencia de peso, tres movementos universais), movementos emprestados (tango, cha-cha, estampida), o mapa de BPM en sete rangos de tempo.
- Seccións 4–7: O problema do teléfono, o que realmente está mal, o mapa de exercicios e a caloría queimada, a dimensión competitiva e a resposta.
- Sección 8: A biblioteca completa de movementos clásicos — movementos de formación, arquivo dos anos 80, arquivo dos anos 90, arquivo contemporáneo, arquivo latino, The Spin, Vogueing e Ballroom, Subculturas electrónicas (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle con T-Step/X-Step/Running Man, vocabulario DnB, Hakken e Muzz, Dubstep), Clog e Irish Step.
- Sección 8.9: Os dous arquetipos sen nome — O Fogueira e A Planta — co protocolo do baileiro da caixa.
- Sección 9: Entropía da danza e o rescate interxeracional.

Cada movemento desta guía foi inventado por unha persoa nunha habitación con música que necesitaba unha forma de estar presente nela. A guía termina onde comeza a pista de baile: no momento en que os patróns de pasos son menos importantes que o impulso que os creou.

Coñezo os pasos. Despois, esquéceoos. Faio que a música pide.

— — —

O GUÍA COMPLETO DO PROGRAMA DE RECUPERACIÓN "RECOVERY KERNEL".

Sección 0 · Seccións 1–7 · Sección 8 (8.1–8.9) · Sección 9

O Recovery Kernel | Serie "Dancefloor Intelligence".

O chan permanece vivo cando alguén se nega a saír diso.

SECCIÓN 9

DANZA, ENTRÓPIA E O RESGATE INTERXENERACIONAL.

A ciencia dunha pista de baile que morre. O único movemento que pode revivela.

Dance Entropy: A Física dunha Pista de Baixo Morrendo.

O CENTURIÓN — A entropía non é unha metáfora. É o que acontece cando a enerxía sae dun sistema máis rápido do que entra.

En termodinámica, a entropía é a tendencia dun sistema pechado cara ao desorden — cara a estados de menor enerxía organizada. Nunhas pistas de baile, a entropía é a tendencia dunha multitude cara a sentarse. É o baleiramento gradual do espazo. O artista que actúa para un público cada vez máis escaso. A multitude sentada que chegou bailando. O local que estaba animado ás 10 da noite e que se volveu tranquilo á 1 da madrugada.

As actuacións en locais para maiores — eventos dirixidos a públicos de idade avanzada, eventos que comezan cedo e alcanzan o seu pico pronto, espectáculos tributo e programas nostálxicos, e os grandes DJs cuxa audiencia os segue desde hai trinta anos — son o contexto específico onde a entropía da danza é máis visible e máis significativa. O público ten o maior coñecemento de baile de calquera grupo en calquera local. Teñen o maior investimento emocional na música. Tamén teñen as pernas máis cansadas, máis décadas de inhibición social acumulada e máis razóns para observar desde unha cadeira en lugar de participar no baile.

9.1 — A Física da danza e a entropía.

O mecanismo da entropía.	Que aspecto ten.	Como se combina.
Pérdida de masa crítica: A pista de baile require unha densidade mínima de bailarines activos para manter a súa propia enerxía. Por baixo dese limiar, as persoas que poderían seguir bailando poden sentirse expostas e con conciencia de si mesmas, e sentan.	O espazo está ocupado ao 70% no momento de maior afluencia. Un grupo sae para sentarse. Os bailarinos que quedan sinten que son máis visibles. Dous grupos máis dirixense ás beiras. O espazo está agora ocupado ao 40%. O DJ pode velo desde a cabina. Os bailarinos que quedan notan que a enerxía cambiou. Máis persoas saen.	Cada saída fai que a seguinte sexa máis probable. A taxa de saída acelérase de forma non lineal unha vez que se perde a masa crítica. Unha pista de baile que estaba chea ás 11 da noite pode estar baleira ás 11:45 da noite debido a esta reacción en cadena, sen ningunha alteración na calidade da música ou no entusiasmo da multitude; só por mor da mecánica do permiso social.

A trampa do espectador: os membros da audiencia sentados nun local deseñado para bailar están a observar en lugar de participar. Observar require calidade. Participar só require vontade.	Unha multitude sentada avalía. Aplaude ou non. Mira o seu teléfono ou non. Convértese nun público pasivo para unha actuación en directo deseñada para a participación activa. O intérprete pode sentir ese cambio.	O artista adapta a actuación ao espazo, dirixíndose máis ao público sentado que ao que está de pé. Isto reduce aínda máis a posibilidade de bailar. A entropía aumenta debido á propia reacción do artista a ela.
O factor da idade: fatiga física, molestias articulares, inhibición social acumulada, a sensación de que bailar é "para os mozos" — todo isto son crenzas erróneas que se converten en profecías autocumpridas cando se actúan sobre elas.	A persoa maior nun local non se senta para danzar non porque non queira, senón porque está insegura de se a súa danza será ben recibida ou ridiculizada. Teñen unha conexión moi profunda coa música que se reproduce no local. Teñen o menor número de compañeiros visibles na pista de baile.	Cando os membros da audiencia máis veteranos se sentan, retiran do espazo as persoas con maior coñecemento musical, a historia máis longa co artista e o investimento emocional máis profundo no evento. O público convértese en máis novo e menos conectado. A entropía é unha perda de coñecemento, non só unha perda de enerxía.

9.2 — O Resgate Interxeracional

O Centurión: A persoa que está bailando dende antes de que naces ten algo que ti non tes. Ve e apréndello.

Esta sección ten preeminencia sobre todo o resto deste manual no momento específico de entropía. Todas as técnicas, todos os patróns de movemento, todos os pasos emprestados do tango e do cha-cha — nada disto é máis importante que este acto social cando o espazo está a esvaecer e unha persoa maior está sentada á beira, observando.

A SECUENCIA DE RESCATE INTERXERACIONAL.

1. Atopa á persoa maior que está ao borde, aquela que observa o escenario coa expresión de alguén que coñece esta música profundamente e que aínda non decidiu se pertence a ela esta noite.
2. Estableza contacto visual. Sonría—de verdade. Estenda a man ou faga un pequeno xesto para invitar á persoa a achegarse. Non sexa un xesto artificial. Sexa algo auténtico.
3. Se se unen a ti: comeza inmediatamente a imitalos. Non a ti, senón a eles. Observa o

que fan e cómprao. Eles non son os teus alumnos. Eses es vostede.

4. Cando que te sigas o seu ritmo: engade unha pequena variación. Déixalles vela. Eles poden igualar a túa variación. Agora estás en diálogo.

5. Permanece con eles. Non pases adiante. O acto de quedarse—de alguén escoller bailar específicamente con eles en lugar de fronte a eles—é o que os reconecta co espazo.

6. Presta atención ao chan. O rescate está a ter lugar.

9.3 — O Xogo do Espello

O "mirroring" é a técnica específica. Cando te adaptas ao ritmo de alguén, reflectíndoo de volta, ocorren varias cousas a nivel neurolóxico:

- Séntense comprendidos, non como un simple espectador da súa danza, senón como un participante dela. Non están simplemente a observar os seus movementos; están a executalos eles mesmos. Isto é fundamentalmente diferente.
- Séntense validos: o feito de que escollestes igualalos en lugar de mostrarlles algo diferente comunica: o teu estilo ten valor e merece ser imitado. O teu estilo ten importancia.
- Volvense máis comprometidos: as persoas bailan con máis intensidade cando o seu movemento é espellado. A mesma neurociencia que subxace ao vínculo social do movemento sincronizado aplícase aquí. Estás creando unha síncrona de dúas persoas.
- Levaranche a movementos que non coñeces. O bailarín máis veterano nun local que reproduce música que escoitou durante trinta anos coñece cousas. Teñen ritmos que emerxeron décadas antes de que se inventaran os movementos da Sección 8 deste manual. Imítalles. Aprende algo real.

9.4 — O que eles saben e vostede non.

O CENTURIÓN: Trinta anos nun taboleiro de baile son unha formación superior que ningún manual pode substituír.

A persoa que asiste a eventos como estes desde que a música era nova leva consigo:

- Estaban na sala cando o DJ puxou esta canción por primeira vez. Saben como soaba esa música antes de que se convertese nun clásico. Esa sensación vive no seu corpo.
- Os movementos que eran auténticos nese momento: antes de que os movementos se comercializasen, antes de que estivesen en vídeos musicais, antes de que estivesen neste guía. A expresión orixinal do movemento antes de que se convertese nunha cousa con nome e ensinábel.

- A historia social da sala: con quen bailaba cada un, o que estaba a pasar no mundo cando se creou esta música, o que significaba para a comunidade de onde provén. Isto non é nostalxia. É unha arquivo vivo.
- Sabedoría física sobre a sustentabilidade: a bailarina que leva danzando trinta anos coñece cousas sobre o ritmo, sobre o descanso, sobre como estar nun escenario toda a noite sen colapsar, que a moza de vinte e cinco anos no seu primeiro festival aínda descoñece. Observa como conservan enerxía. Observa como aumentan o esforzo. Iso é un currículo.

9. 5 — O efecto dominó.

O rescate interxeracional non é un acto individual. Cando unha persoa máis nova achega a unha persoa maior ao baile e danza con ela cunha atención e respecto sinceros, ocorren varias cousas simultaneamente:

- As persoas da idade da persoa maior notan. Unha ou dúas persoas que estaban sentadas ao seu lado levantaranse. A masa crítica comeza a reconstruírse.
- A enerxía da pista de baile aumenta visiblemente. O DJ pódelle ver. Os artistas poden sentila. Un espazo que estaba morrendo recibe un sinal de que a pista quere estar viva.
- Outros na sala responden á calidade da interacción; hai algo de profundamente conmovedor ao ver unha danza xeracional auténtica. Comunica que a música conecta a través do tempo, das idades e das experiencias. Ese é un recordatorio que todos na sala necesitaban.
- O coñecemento transfírese. A máis nova aprende algo. A máis veterana ensina sen que lle pechan. Ambas saen enriquecidas.

O que a bailarina máis nova ofrece.	O que a bailarina máis veterana ofrece.
Enerxía física e vontade de moverse. O convite: o xesto que di: "pertences aquí esta noite". O espello: o reflexo que di: "o teu ritmo ten valor". A conexión: a experiencia específica de ser bailado en lugar de ser observado. O recordatorio de que a música é para todos os que a aman.	O ritmo orixinal: o movemento que precede á versión ensinada. A historia: o contexto que fai da música algo tridimensional. A sabadoria: trinta anos de experiencia para saber como moverse nunha pista de baile. A aprobación: cando eles volven á pista, outros tamén seguen. A lección: algo que ningún guía, incluído este, pode proporcionar.

9.6 — Reactivar o espazo: O protocolo completo de rescate da entropía.

Cando se detecta que unha festa está entrando en entropía — diminución da xente, perda de enerxía, o artista adaptándose a un público sentado —, proceda na seguinte orde:

1. Non esperes a que alguén máis comece. A persoa que espera a que a situación empeore sen actuar é parte da entropía. A persoa que actúa é a forza contraria.
2. Atopa unha persoa maior de idade preto da beira. Executa a Secuencia de Resgate Interxeracional do 9.2. Esta é sempre a primeira acción.
3. Comeza a fila india. Dende a Sección 0: tres persoas forman unha fila india. Recorre todo o perímetro, recolle ás persoas sentadas e lévalas contigo. A fila india atravesa todos os grupos sociais e ofrece participación sen necesidade de habilidades especiais.
4. O tren. Despois do círculo de conga, redúceo a velocidade ata facer un tren: manas nos ombros, salto sincronizado. A conexión física do tren mantén a enerxía do grupo sen requirir habilidades individuais.
5. REFLEXIONA O CHANCHO. Unha vez que varias persoas estean a bailar, identifica á persoa con mellor ritmo e cómpaa-a publicamente. Outras persoas observarán como fas iso. Algunhas delas tamén comezarán a facelo. O ritmo propágase a través da imitación.
6. PERMANECE. O rescate da entropía require un compromiso constante. Permanece no chan. Danza a través da transición. O chan que alcanza de novo unha masa crítica fai iso porque alguén se negou a deixalo.

A Biblioteca e a Vida.

O CENTURIÓN: Cada paso deste guía foi inventado por alguén que sentiu o que vostede sente agora, a música que demanda unha resposta.

O Electric Slide non foi escrito nun estudio. Emerxiu dunha comunidade de persoas que necesitaban unha forma de estar na música xuntas e seguiron facendo os mesmos pasos ata que os pasos tiveron un nome. O Running Man era o instinto de alguén, feito repetible. O Roger Rabbit era a alegría de alguén, capturada e dada cun patrón. O Cabbage Patch. A Mariposa. O Moonwalk. Cada movemento neste arquivo foi inventado por unha persoa nunha habitación con música, e o seu corpo fixo algo auténtico, e as persoas que estaban ao seu redor víano e facíano tamén.

A persoa maior que estaba na beira do evento estivo na sala cando se estaban inventando algúns destes movementos. Estiveron alí cando a música era nova. Levan ese momento orixinal no seu corpo, non como memoria, senón como coñecemento físico. O "mirror match" non é caridade. É estudo.

A entropía na danza é o que acontece cando a xente máis nova asume que a xente maior non ten nada que ofrecer no baile. O rescate interxeracional é o que acontece cando alguén comprende que o arquivo vivo da pista de baile son as persoas que levan máis tempo bailando nela.

Traideos de volta. Aprende o que saben. Fai que se sintan benvidos no templo que a súa xeración axudou a construír.

— — —

Seccións 8 e 9 da Guía de Movemento do *Recovery Kernel*.
Léxese con: Sección 0 (Orientación das instalacións) · Secciones 1-7 (Fundamentos e Mapa de BPM) · Protocolos do Templo.

O espazo común permanece activo cando alguén se nega a saír.

A danza é a arquitectura natural.

O CENTURIÓN: Un corpo que sabe como moverse ten unha razón menos para buscar a sustancia.

O marco C-28 do Recovery Kernel nomea a dopamina, as endorfinas e a anandamida que produce a arquitectura natural. A danza sostida á intensidade adecuada produce todas tres: a liberación de endorfinas cardiovasculares, a dopamina da recompensa rítmica e a anandamida da actividade física rítmica sostida. É o mesmo perfil farmacolóxico que as substancias están a imitar. O corpo que sabe acceder a isto a través do movemento ten unha relación diferente coas substancias presentes no ambiente.

Este guía non defende que as drogas fan que a xente danse mal. Algún dos mellores bailes do mundo prodúcese no contexto bioquímico dunha experiencia de MDMA ben executada nunhas pistas de baile deseñadas para iso. O que este guía argumenta é que a habilidade para bailar, independentemente diso, cambia a experiencia de cada momento na pista — o comezo, a construción, o punto álgido, a caída e o recordo da mañan seguinte.

O paso dobre executado con compromiso é máis satisfactorio que os movementos nerviosos. A pausa do tango no momento exacto da música é unha das experiencias físicas máis placenteras e sutís dispoñibles nun club. O impacto completo dunha pisada sincronizada co bombo a 150 BPM é o corpo e a música converténdose nun só durante un breve instante. Estas cousas non son substitutos da experiencia farmacolóxica. Son aquilo que a experiencia farmacolóxica está aproximadamente intentando ser.

Coñezo o BPM. Coñece como o teu corpo o procesa. Comprométete co movemento. Deixa o teléfono a un lado. A música está ensinando. O corpo que se move é o corpo que pode aprender.

— — —